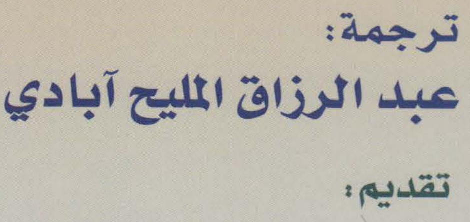
المهاتما غاندي

MAHATMA GANDHI

سلامة الروح وراحة الجسد

التجارب الصحية والغذائية للزعيم الهندي المهاتما غاندي

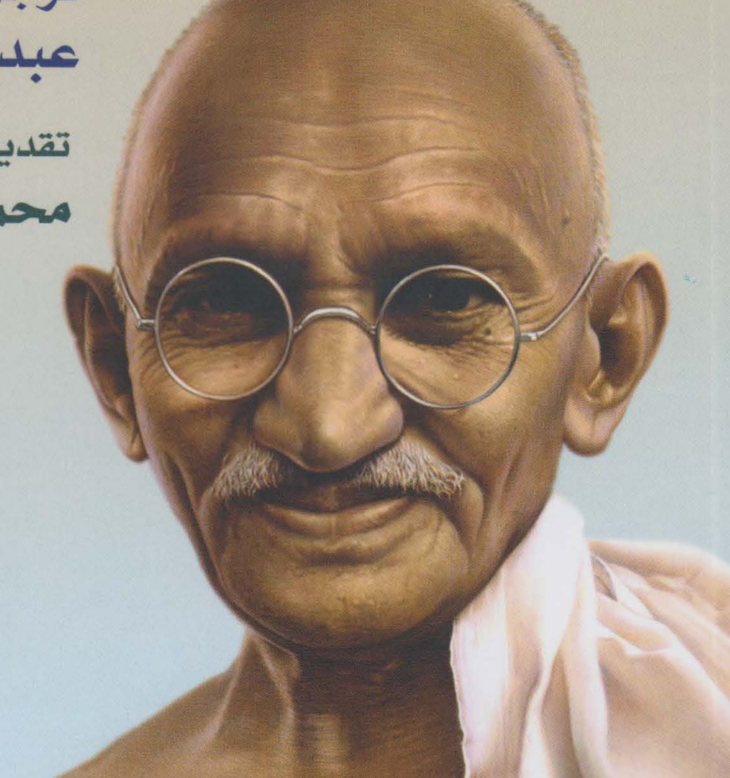


ترجمة:

عبد الرزاق المليح آبادي

تقديم:

محمد سعيد الطريحي



الطبعة الأولى

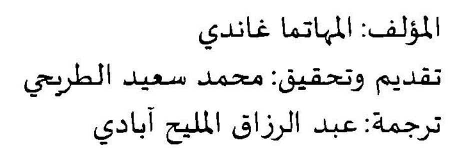
2015

دار الرافدين

سلامة الروح وراحة الجسد

التجارب الصحيّة والغذائيّة

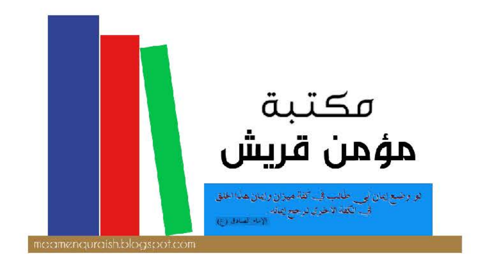
للزعيم الهندي المهاتما غاندي



المؤلف: المهاتما غاندي

تقديم وتحقيق: محمد سعيد الطريحي

ترجمة: عبد الرزاق المليح آبادي



الطبعة الأولى: ٢٠١٥ م

القياس: ١٧ × ٢٤

عدد الصفحات: ١١٢ صفحة



طباعة ونشر وتوزيع:

بيروت ـ لبنان
٠٠٩٦١ ١ ٥٤١٩٨٠
العراق ـ بغداد
٠٠٩٦٤ ٧٨١٠٠٠١٠٠٥

Email: **daralrafidain@yahoo.com**

Printed in Lebanon

سلامة الروح وراحة الجسد

التجارب الصحيّة والغذائيّة

للزعيم الهندي المهاتما غاندي

المهاتما غاندي

تقديم وتحقيق
محمد سعيد الطريحي

ترجمة
عبد الرزاق المليح آبادي



تقديم

محمد سعيد الطريحي
رئيس دائرة المعارف الهندية

كان المهاتما غاندي أول زعماء حركة استقلال الهند، وقد استطاع بشخصيته الفذة النادرة أن يقود بلده في فترة عصيبة من التاريخ السياسي العاصف، مما أهّله ليكون واحداً من قادة العالم الذين شغلوا مكانة مرموقة في ذاكرة البشرية خلال النصف الأول من القرن العشرين وما يزال أثره وتجاربه مثار إعجاب وتقدير العالم بأسره، فهو جدير فعلاً باللقب الذي أطلقه عليه الهنود، إنه بحق (المهاتما) أو (الروح العظيمة) الذي برز بمواقفه الإنسانية المشرّفة، وقدم أبرز الأمثلة على التضحية والإيثار والوطنية الصادقة.

ليس مرادنا في هذا التقديم الحديث عن آثاره ومآثره الكثيرة، لكننا نريد أن نركز على تجاربه ونصائحه الصحية التي دوّنها في هذا الكتاب والذي دوّنه على فصول، ونشره في أخريات حياته، وقام أحد علماء الهند من المسلمين المخلصين للزعيم غاندي والمعجبين بأفكاره بتعريبه إلى اللغة العربية وهو مولانا عبد الرزاق المليح آبادي، بعد أن التقى غاندي وطلب منه الإذن بتعريب الكتاب، لينشره بين قراء العربية، وكم بينهم من الملايين الذين استهوتهم أفكار غاندي الإنسانية والسلمية، ولا بد أن يكون لهذا الأثر الذي دوّنه غاندي موقعه الطيب لدى الجمهور العربي المعجب بسيرة غاندي ونضاله بل إلى كل ما كان عليه غاندي من الآراء الممتازة في القضايا الاجتماعية والثقافية بالإضافة إلى آرائه الطبية التي جرّبها بنفسه وتضمنتها هذه الفصول المقدمة بين يدي القارئ الكريم.

لقد كانت حياة غاندي نموذجاً مميزاً في البساطة والتقشف أقنعت الملايين بصدق دعوته، فكان يقيم في كوخ بسيط صنعه بنفسه على نهر «السابارماتي» وكل ما يوجد فيه من ممتلكاته عبارة عن ثوب أبيض من القطن، صندل، مكتب صغير الحجم، دواية حبر، ريشة، إناءين صغيرين من الفخار، طبق من المعدن، ثلاث ملاعق من أحجام مختلفة، سكين، قبقاب، نول يدوي كان يغزل عليه، عصا طويلة، وردة حمراء

موضوعة في كوب ماء، وكان مؤمناً بهذا النسك الاختياري الذي جعله طريقة لحياته لأنه كان يعتقد أن الفقر موجود لأننا نأخذ أكثر من حاجياتنا.

وعاش طوال حياته وهو نباتي، وحاول في البداية أن يستغني عن اللبن ومشتقاته، ولكن قواه خارت، لأن الفواكه والخضراوات لم تكفه، فأضاف إليهما الحليب، ولم يكن يأكل الخبز، وقد حاول خلال سنوات دراسته في بريطانيا أن يتّبع أسلوب الحياة الأوروبية ما وسعه إمكانه، ولكنه أخفق في ذلك، وكان يعتريه الخجل حينما يظهر في المجتمعات، وقُدّم له في اجتماع لحم فتذكر العهد الديني الذي قطعه على نفسه بأن يكون نباتياً متشدداً، فقام وترك المائدة وغادر الاجتماع، وهكذا حافظ على نمط غذائه النباتي مع انهماكه في العمل بل وأحياناً العمل الشاق، ولم يكن يبالي أن يسير نحو عشرين كيلومتراً، وبقي طيلة عمره مبشراً بالكمال البشري عن طريق التفكير الصحيح والطعام المنتقى حيث أن الطعام يؤثر في الجسم، والجسم يؤثر في العقل، وبحسب نظريته لا بد لصحة الجسم والعقل معاً من اختيار الطعام البسيط المغذي، وهو في مقدمة القائلين بفائدة الصوم، وفي رأيه أن الصوم يطهّر الجسم وينقّي العقل كما تُطَهِّر النار الذهب وتنقّيه.

وهكذا قدم لنا غاندي في كتابه هذا دراسة للغذاء المفضل لديه ولمن يريد من البشر في اتباعه بهذه النصائح الذي كان هو أول من أخذ بها بذلك أنه درس الطعام دراسة متأنية توافق بواعثه وغاياته المختلفة، حيث أنه في قرارة نفسه ينزع إلى النسك ويحتاج إلى الطعام الذي يوافق حياة النسك التي اعتادها، ثم هو يقول بالعودة إلى الطبيعة وهذه العودة تقتضي بساطة العيش والرضا بأبسط الأطعمة وأقلها حاجة إلى عناية الطباخ وتعدد التوابل واختلاف الألوان.

وكان غاندي مثل جميع الزعماء وقادة الفكر ينفق من نفسه مجهوداً كبيراً ويحتاج إلى توفير الوقت والصحة لكي يعالج نكبتي الاستعمار والتقاليد اللتين ترزح بها بلاده. وقد درس موضوع الغذاء لكي يعرف أوفق الأطعمة حتى يعمل أطول الوقت وينفق أكبر المجهود مع لزوم النسك مع ما بين النسك والمجهود من مناقضة. فإن الناسك يكف شهواته بالصوم وقلة الغذاء والمجاهد يحتاج إلى الغذاء الوافر الذي يحركه على

الدوام إلى النشاط. وقد اضطر غاندي إلى أن يدرس الطريقة التي يلائم فيها بين هاتين الغايتين. وقد وجد بالتجارب التي أجراها على نفسه أنه لكي يراقب ما يدخل ذهنه يجب عليه أن يراقب ما يدخل معدته. ولأجل ذلك كان يقتصر من الأطعمة على لبن عنزته وعلى الفواكه. ولبن الماعز كثير الدسم قليل المعادن. والفواكه خالية من الدسم كثيرة المعادن ومنهما يؤلف طعام تام لرجل مثل غاندي لا يعمل بعضلاته وإنما يعمل بذهنه وينشد هدوء العواطف لا ثورتها.

وكان مع هذا الطعام البسيط يصوم بعض الأيام لا يتناول غير الماء، وكان يرى أن الأخلاق والأفكار تتغير بتغير الطعام.

ولو أن كل رجل ممتاز في قواه الذهنية أو الأخلاقية مثل غاندي شرح للناس الطعام الذي يأكله والذي ساعده على أداء مهامه الشاقة لانتفع الناس بتجاربه. ولكن قلَّ أن نقرأ ترجمة أحد العظماء ونرى فيها وصفاً لطعامه كما نرى في ترجمة غاندي. ولا يعني هذا أن الطعام الذي اهتدى إليه غاندي يفيد كل الناس. بل أن مثل هذا الطعام قد يضر بعض الناس، ولكن اختيار الطعام، وخاصة عند القادة والزعماء الذين يطلب منهم مجهود كبير، يحتاج إلى عناية وتجارب حتى يهتدوا إلى ما يوافقهم منه.

إننا إذ نقدم هذا الكتاب الذي تُرجم مباشرة بإذن مؤلفه المهاتما غاندي ونقله إلى العربية أحد العلماء المسلمين الهنود، جاء في وقت تكثر فيه الكتب والبحوث المهتمة بالصحة والغذاء، ولا بد أن تكون لتجارب الزعيم غاندي الصحية والغذائية صداها لدى جمهور المهتمين بذلك، لما يحتله (المهاتما) من حب وتقدير لدى القراء العرب، وأن يكون لهذا أثره ونصيبه من النجاح والرواج لمن يهمه الاطلاع على هذا الفن الذي يبدو غريباً حين يصدر عن زعيم سياسي يجد وقتاً لتدوين نصائحه النافعة التي جرّبها بنفسه وفي حياته الخاصة.

ويأتي اهتمام (دائرة المعارف الهندية) بهذا الأثر الطيب، تتميماً لعدة دراسات تتناول سيرة وحياة الزعيم الهندي الراحل.

ومن الله نستمد التوفيق

محمد سعيد الطريحي

مومباي

المهاتما غانــدي

(سيرة موجزة)

١٨٦٩ ٢ أكتوبر ولد في بوربندر كاتهياوار الهند، ابن كرم تشاند غاندي وبوتلي بـائي غاندي.

١٨٣٣ تزوج كستوريا.

١٨٨٨ أبحر من بومباي لإنجلترا لدراسة القانون.

عشرينياته

١٨٩١ صيف، عاد إلى الهند بعد أن أصبح محاسباً، بـدأ ممارسـة القـانون في بومبـاي وراجكوت.

١٨٩٣ أبريل، أبحر لجنوب إفريقيا بصفة محام لـشركة هنديـة، وجـد نفـسه معرضـاً للتمييز العنصري.

١٨٩٤ أعد أول عريضة قدمها الهنود لمجلس جنوب إفريقيا التشريعي.

مايو، نظم أول مؤتمر ناتال الهندي.

ثلاثينياته

١٨٩٩ نظم فرقة المستشفى الميداني الهندي لدعم البريطانيين خلال الحرب البويرية.

١٩٠١ استقل السفينة مع الأسرة للهند مع تقديم الوعد للعودة لجنوب أفريقيا لدى الاحتياج إلى خدماته.

١٩٠٢ جاب أراضي الهند بشكل موسع، حضر اجتماع حزب المؤتمر الوطني الهنـدي بكلكتا وفتح مكتب القانون في بومباي.

١٩٠٣ عاد لجنوب إفريقيا على طلب من الهنود.

١٩٠٤ أسس المجلة الأسبوعية (الرأي الهندي). نظم مزرعة فينيكس قرب دربان.

١٩٠٦ سبتمبر، حملة الساتياغراها الأولى احتجاجاً على المرسـوم الآسيوي المقـترح والموجه ضد المهاجرين الهنود في ترانسفال.

١٩٠٧ يونيو، نظم الساتياغراها ضد التـسجيل الإجبـاري للآسـيويين (القـانون الأسود).

١٩٠٨ يناير، واجه المحاكمة لتحريض الساتياغراها وحكم عليه بالسجن لمدة شهرين في سجن جوهانسبرغ (أول سجنه)، طلب لإجراء المشاورات مع الجنرال اسماتس في بريتوريا، تحصلت تسوية أطلق سراحه من السجن.
فبراير، هوجم وجرح من هندي متطرف لإيجاد التسوية مع اسماتس.
أغسطس، بعد أن أخلف اسماتس بالتسوية، بدأت حملة الساتياغراها الثانية بإحراق شهادات التسجيل.

اربعينياته:

١٩٠٩ فبراير، حكم عليه بالسجن لثلاثة شهور في سجون فولكروست وبريتوريا.
يونيو، أبحر لإنجلترا لتقديم قضية الهند، أقام حتى نوفمبر، شهد تنظيم حركة منح المرأة حق الاقتراع.

١٩١٠ مايو، أسس مزرعة تالستائي قرب جوهانسبرغ.

١٩١٣ سبتمبر، ساعد الحملة ضد إلغاء الزيجات غير المبرمة على الطريقة المسيحية. حملة الساتياغراها الثالثة.
قاد ٢٠٠٠ عامل منجم هندي من نيوكاسيل عبر حدود ترانسفال.
نوفمبر، ألقي القبض عليه ثلاث مرات في أربعة أيام.
ديسمبر، أطلق سراحه بدون شروط في توقيع تسوية.

١٩١٤ يوليو، رجع للهند تاركاً جنوب إفريقيا للأبد.

١٩١٥ مايو، أسس أشرم الساتياغراها بقرب أحمد أباد.

١٩١٧ نقل الأشرم إلى موقع جديد على شاطىء سابرمتى. قاد حملة الساتياغراها بشكل ناجح لحقوق الفلاحين حول زراعة النيلة في تشامباران. خالف آمر تلك المنطقة في أبريل. ألقي القبض عليه في موتي هاري وأخضع للمحاكمة ولكن سحبت الدعوى.

١٩١٨ فبراير، قاد إضراب عمال مصانع أحمد أباد. وافق أصحاب المصانع على التحكيم بعد صومه لثلاثة أيام (أول صومه في الهند).
مارس، قاد الساتياغراها للفلاحين في كهيرا.
إبريل، نظم الإضراب - تعليق كل نشاط ليوم - على النطاق الوطني ضد مشروع قانون رولات. صام لثلاثة أيام بسابرمتى للتكفير عن العنف

المرتكب وعلى حملة الساتياغراها التي أسماها الخطأ الهملائي (الخطأ الكبير) لأن الناس لم يكونوا منضبطين كما يجب. أصبح محرر الأسبوعية الإنجليزية "يونغ أنديا" (الهند الشابة) والأسبوعية الغوجراتية - ناوا جيوان (الحياة الجديدة).

خمسينياته:

١٩٢٠ إبريل، انتخب رئيساً لرابطة الحكم المحلي لعموم الهند، دعا بنجاح إلى اتخاذ القرارات الخاصة بعدم التعاون اللاعنفي.

١٩٢١ قرر لبس مئزرة فقط لترويج القماش المغزول بالأيدي وللتميز بين الناس. التمرد الوطني الجماهيري. ذهب ألوف إلى السجن. منح غاندي السلطة التنفيذية الوحيدة، نيابة عن حزب المؤتمر الهندي.

١٩٢٢ علق التمرد الجماهيري من جراء حدوث العنف في تشاوري تشاورا وتعهد بصوم خمسة أيام للتكفير عنه في باردولي. ألقي القبض عليه بسابرمتى بتهمة التحريض على العصيان من خلال المقالات في يونغ أنديا. قبل التهمة في "المحاكمة العظيمة" في أحمد أباد أمام القاضي بروم فيلد. حكم عليه بالسجن لستة أعوام في سجن ييرووادا.

١٩٢٩ ديسمبر، جلسة حزب المؤتمر بلاهور صوتت في الاستقلال الكامل ومقاطعة المجلس التشريعي، تم اقتراح ٢٦ يناير كيوم الاستقلال الوطني. حملة الساتياغراها الثالثة لعموم الهند.

١٩٣٠ ترك سابرمتى للبحر في داندي مع ٧٩ متطوعاً في مسيرة الملح التاريخية الممتدة على ٢٠٠ ميل.

٦ أبريل، خالف قانون الملح بالتقاط حفنة من الملح على الساحل. ألقي القبض عليه من رجال الشرطة المسلحين في كارادي واحتجز في سجن بيرووادا بدون المحاكمة. ألقي القبض على مئة ألف شخص.

١٩٣١ يناير، أطلق سراحه بدون شروط مع ثلاثين آخرين من زعماء حزب المؤتمر. مارس، وقعت اتفاقية غاندي، آرون (نائب الملك) التي وضعت الحد من التمرد المدني.

أغسطس، أقلع من بومباي لمؤتمر الطاولة المستديرة الثاني في لندن.
ديسمبر، رجع للهند. منحت لـه السلطة من حزب المؤتمر لتجديد حملة الساتياغراها (المحاولة الوطنية لنطاق الرابعة).

١٩٣٢ يناير، ألقي القبض عليه في بومباي مع سردار باتيل واحتجز في سجن بيروادا بدون المحاكمة.
٢٠ سبتمبر، بدأ "الصوم حتى الممات" في السجن احتجاجاً على الإجراء البريطاني لفصل الدائرة الانتخابية للمنبوذين.
٢٦ سبتمبر، أنهى صومه بحضور رابندرنات طاغور بعد أن قبلت الحكومة البريطانية "اتفاقية يبرِوادا".

١٩٣٣ بدأ نشر أسبوعية "الهريجان" بدلاً من "يونغ انديا".
يوليو، فكك أشرم (معبد) سابرمتى الذي أصبح من ذلك الوقت مركزاً لإزالة المنبوذية.
نوفمبر، بدأ جولة في الهند استغرقت عشرة شهور للحد من المنبوذية.
نوفمبر، ألقي القبض على زوجته كستورياباي وسجنت للمرة السادسة في عامين.

١٩٣٤ صيف، أجريت ثلاث محاولات منفصلة لاغتياله.
أكتوبر، دشن جمعية الصناعات الريفية لكل الهند.

سبعينياته:

١٩٤٠ أكتوبر، بدأ بصورة محدودة وانفرادية، حملة التمرد المدني ضد الرفض البريطاني لمنح الهنود حرية الإعراب عن رأيهم في الحرب العالمية الثانية. ألقي القبض على ٢٣٠٠٠ شخص في غضون عام.

١٩٤٢ مارس، اجتمع مع السير استافوردكريبس في نيودلهي ولكن أسمى اقتراحاته "شيكا مؤخر التاريخ" وأخيراً رفضها حزب المؤتمر.
أغسطس، اتخذ حزب المؤتمر قرار هجر الهند. حملة الساتياغراها الأخيرة على النطاق الوطني بقيادة غاندي.

١٩٤٢ ٩ أغسطس، ألقي القبض عليه مع الآخرين من زعماء حزب المؤتمر وكستوربا واحتجز في قصر آغاخان قرب بونا، نشب التمرد في عدد من أنحاء البلاد.

١٩٤٣ ١٠ فبراير، بدأ صوم واحد وعشرين يوماً بقصر آغاخان للحد من الركود بين نائب الملك والزعماء الهنود.

١٩٤٤ ٢٢ فبراير، توفيت كستوريا في الاعتقال في قصر آغاخان في سن ٧٤ سنة.

٦ مايو، بعد تدهور صحته أطلق سراحه بدون شروط (كانت هذه آخر مرة سجن فيها، أنفق ٢٣٣٨ يوماً في السجن في كل حياته).

سبتمبر، مفاوضات هامة مع جناح زعيم الرابطة الإسلامية في بومباي حول وحدة الهندوس والمسلمين.

١٩٤٦ نوفمبر، بدأ رحلة أربعة شهور لـ ٤٩ قرية في البنغال الشرقية لقمع الاضطرابات حول تمثيل المسلمين في الحكومة المؤقتة.

١٩٤٧ مارس، تجول في بيهار لتخفيف التوتر بين الهندوس والمسلمين. بدأ المؤتمر في نيودلهي مع اللورد ماونت باتين وجناح.

مايو، عارض قرار حزب المؤتمر حول تقسيم أرض الوطن في الهند وباكستان.

١٥ أغسطس، صام وقدم الصلوات لمحاربة الاضطرابات في كلكتا كانت ظهرت لدى تقسيم الهند ومنحها الاستقلال.

سبتمبر، زار دلهي والمناطق الأخرى المجاورة للحد من الاضطرابات ولفحص مخيمات اللاجئين.

١٩٤٨ ١٣ يناير، صام لخمسة أيام في دلهي لإيجاد الوحدة الطائفية.

٣٠ يناير، انفجرت قنبلة في وسط اجتماع صلوة له في بيرلا هاؤس، دلهي.

٣٠ يناير، اغتاله في بيرلا هاؤس فينايك ن. غودسيه الهندوسي المتطرف احتجاجاً على تأييده لوحدة الهندوس والمسلمين.

كلمة للمترجم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وخاتم النبيين، محمد وآله وصحبه الهادين المهديين.

ترجمت هذا الكتاب إلى العربية بعد أن استأذنت مصنفه مهاتما غاندي فاستحسن فكرتي، وأذن لي بل ألحَّ عليَّ بذلك قائلاً: إني أحب العرب وأحترمهم، وأنتظر منهم أعمالاً عظيمة لخير الشرق والإنسانية، وأرغب في عرض أفكاري عليهم.

فقلت له: ولكن العرب فطروا على عيشة تصدّهم أن يأخذوا ببعض أفكارك التي بسطتها في الكتاب، بل ربما يستهزؤون بها.

فقال: لا عجب أن فعلوا ذلك، لأني لا أنتظر من جميع الناس أن يقبلوا كل ما أقول، وظيفتي أن أقول، لا أن أُكره الناس على اتباعي.

ألَّف مهاتما غاندي كتابه هذا وهو ليس بطبيب، وترجمته أنا ولست بطبيب، أراد غاندي بتأليفه أن يخدم الناس بما جَرّبه بنفسه من قواعد الصحة، وأردت أنا بترجمته أن أخدم الناطقين بالضاد بما قرأته ولم أجربه بنفسي قط، فغرضي من هذه الترجمة ليس دعوة الناس إلى العمل بكل ما جاء في هذا الكتاب، لأني لا أجزم بصحة كل ما جاء فيه، بل إنما غرضي الأخبار بما قاله في مسالة الصحة هذا الزعيم السياسي والمصلح الاجتماعي والقائد الديني في القارة الهندية، والذي يحسب كثير من الأوروبيين والأمريكان – وفيهم عدد من القسيسين – إنه مسيح جديد، جاء ليجدد تعاليم المسيح القديم، وأقواله مهما تبدو غريبة، وأفكاره مهما تظهر شاذة، تستحق الاعتبار والتأمل على كل حال.

إنّ من سوء حظ الشرق إنه لم يفقد استقلاله السياسي فحسب، بل قد فقد استقلاله الفكري أيضاً ولذلك تراه يقلد الغرب في كل شيء، حتى إنه أصبح لا يتفكر في نفسه ولا يقيم للأشياء وزناً يميز بين الحق والباطل، بل لا يزال نظره إلى الغرب فإن رآه يقول لشيء إنه حق، قال هذا أيضاً إنه حق وبالعكس.

أنا لا أكره الغرب ولا أنكر فضله في العلم والمدنية ولا أحرم الاقتباس والاستفادة منه، ولكن الذي أقبِّحه وأشمئز منه هو الاستعباد الفكري للغرب لأن هذا الاستعباد إذا تمكن من نفوسنا لن نسترد حريتنا السياسية المغصوبة، ولن نجدد أسس قوميتنا المتهدمة.

أقول هذا لأني أخشى أن ينبذ فريق من القراء هذا الكتاب قبل أن يطلع عليه، لا لأنه يستحق النبذ، بل لأنه جاء من مصدر شرقي بحت فيحسبه سخافة شرقية، فلذلك أرجو من هو على هذه الشاكلة أن يتمهل في الحكم عليه ليقرأه بإمعان، فإن لم يعجبه فليرمه إن شاء، وإني تطميناً لهؤلاء أقول إن هذه الآراء ليست خاصة بغاندي وحده، بل هناك في أوروبا وأمريكا أيضاً ثورة كبيرة على الطب وأساليبه وأدويته.

بل إن تقدم العلوم قد أخذ يهدم أركان هذا الطب الذي نسميه (الحديث) ويسمونه هنالك (القديم).

إن مهاتما غاندي – وإن لم يكن طبيباً – مهتم بمسألة الصحة اهتماماً كبيراً، ذلك دأبه من نعومة أظفاره، وكتب ما كتب بعد أن جربه بنفسه على نفسه سنين طويلة، وهو لا يزال متمسكاً بكل ما قاله وعاملا به بكل دقة وشدة.

يعلم اهتمام غاندي بمسالة الصحة من كتاباته وخطبه الكثيرة، وقد صرح مراراً بأنه لو لم يقدر له أن يكون سياسياً ومصلحاً اجتماعياً، لكان كناسا في بلدته، ينظف المراحيض ويزيل القاذورات من البيوت، ليعيش الناس بالصحة والعافية.

وقد سمعت ممن شهد المؤتمر الوطني سنة ١٩٢١ في بلدة (أحمد أباد) مقر غاندي –ولم أستطع الاشتراك فيه لأني كنت يومئذ مسجونا – أن مهاتما غاندي كان ينظف المباول وبيوت الخلاء بنفسه ومعه تلاميذ مدرسته، مع إنا نعلم أن هذا المؤتمر كان عظيماً جدا اجتمع فيه أكثر من نصف مليون نفس.

وقد يتعجب الذين بهرتهم المدنية الغربية، وغرتهم أبهة الزعامة الوطنية، كيف يقوم هذا الزعيم الجليل بهذا العمل القذر؟

هؤلاء يتعجبون لأنهم لم يعرفوا هذه الشخصية العجيبة النادرة، شخصية مهاتما غاندي، إن هذا الرجل وإن ظهر ونبغ في القرن العشرين يضرب لأبناء هذا

العصر في نفسه مثل بوذا، كونفوشيوس، وغيرهما من المصلحين وقادة البشر في العصور الغابرة.

عيشة غاندي وزهده في اللباس وطيبات الرزق:

الذين أسسوا دعوتهم على مكارم الأخلاق وحب الإنسانية والعيشة الساذجة والروحانية النقية والثقة التامة بذات الله العلي الكبير والتوكل عليه، إن هذا الزعيم كذلك يدعو الناس إلى المعيشة الفطرية الساذجة ونبذ البذخ والترف، وإلى التخلق بالأخلاق الفاضلة، والمحبة الشاملة العامة، والتمسك بجميع ما في الأديان من الخير والتقوى وخشية الله والرأفة بالبشر.

ليت شعري كيف كان يكون عجب المغتربين بالمدنية الغربية إذا رأوا هذا الزعيم الهندي بأعينهم، إنهم ليرونه عاريا حافيا، حاسرا، قد تجرد من الملابس قائلا: (لا يصح لي أن أتجمل بالملابس والملايين الكثيرة من بني جلدتي لا يجدون ما يسترون به عوراتهم ويقون به أجسادهم من الحر والبر، فتراه الآن متجرداً ليس على جسده لباس اللهم إلا إزار صغير يستر به عورته.

وكذلك شأنه في مأكله: لا يأكل المشتهيات والملذات والأطعمة الشائقة، ليس ذلك لأنه يرى رأي المتقشفين الغفل الذي يحرمون أنفسهم من الطيبات ويحسبون ذلك قربة إلى الله، بل يرى ذلك مُضّراً بالصحة البدنية والعقلية، فلذلك نراه لا يأكل الملح ولا اللحم ولا العدس ولا الحبوب ما عدا خبز القمح نادراً وقد حصر غداءه في الفواكه وهو يكثر من أكل البرتقال والموز ويفضلها على غيرهما من الفواكه.

وقد أخبرني عن سبب تركه الملح فقال:

مرضت زوجتي في افريقيا الجنوبية (وكان يشتغل هناك بالمحاماة) مرضاً شديداً فداويتها أولا بنفسي فلم ينفعها شيء، فراجعت أحد الأطباء وأدخلتها في مستشفاه الخصوصي، فأمرها أن تترك أكل الملح والعدس فغضبت من نصحه وأبت امتثاله فغضب الطبيب أيضاً، وكان حديد المزاج قاسياً فدعاني في نصف الليل وقال إن

زوجتك عصت أمري، فأنا لا أعالجها بل لا أسمح لها بالبقاء عندي دقيقة واحدة فاذهب بها حيث تشاء حالاً بدون أدنى تأخير.

قال مهاتما غاندي فتحيرت في أمري ورجوت الطبيب أن يسمح لها بالبقاء إلى الصباح ولكنه أبى ذلك وأصر على أمره، فاضطررت أن أخرج زوجي في تلك الساعة من الليل البهيم البارد وأحملها على ظهري مسافة ١٥ ميلا حيث كان مقامي.

فلما وصلت بها إلى البيت، قلت لها بئس ما فعلت، إنك لا تشفين إلا باتباع نصح الطبيب، يجب أن تتركي أكل العدس والملح وإلا تموتين.

فقالت إن الامتناع عن العدس سهل، ولكن الملح لا أستطيع تركه وإن مت بسببه، ولو كنت أنت في مكاني لما وسعك تركه.

فقلت: تقولين ذلك فها أنا ذا أترك الملح سنة كاملة مختارا فلما سمعت ذلك أخذت تبكي وتعتذر من قولها، ولكني هدأت روعها وقلت لها لا بأس عليك لم أقل لأني غضبت من قولك، بل إنما أفعل ذلك لتتشجعي أنت في مكاني فيسهل عليك ترك الملح.

قال: فلما مضت السنة ورأيت فوائد ترك الملح، ما عدت إليه إلى الآن.

أما صحته - فجسمه نحيف جدا، لا يجاوز ثقله، أكثر من ١٠٤ أرطال ولكنه يرى نفسه أصح الناس جسداً ويقول إن الرطوبات والشحم الزائد والفضلات التي لا احتياج إليها قد خرجت من جسمي وأصبحت قوياً بكل معنى الكلمة.

وكلامه هذا ليس جزافاً لأنه يقول بأعمال قد يعجز عنها الرجال الأشداء، فهو يحرر ثلاث جرائد اسبوعية وهي تصدر في أوقاتها المعينة بدون أن يحدث فيها أي خلل، ونحن نعلم أنه يشتغل بالأشغال العقلية / ١٦/ ساعة كل يوم ومع ذلك لا يشعر بالتعب، وكذلك نراه من سنين كثيرة في السفر، لا يستقر في مكان، يدور من بلد إلى بلد، يخطب مرات عديدة في يوم واحد ويقابل ألوفاً من الناس.

وأكبر دليل على قوّته أنه صام أربعين يوماً متتابعة لم يذق فيها أي شيء ومع ذلك لا أغمي عليه ولا أحسَّ بضعف، بل ما زال يكتب لجرائده المقالات ويغزل كل يوم من القطن المقدار الذي قرره لنفسه، ومن أعجب ما رأيناه أنه بينما كان ثقله قد قل كثيرا

في الأسبوع الأول من الصوم حتى خافوا على نفسه، أخذ يزداد وزناً بعد ذلك، وقد تحير الأطباء في تعليل ذلك.

ثم أنه فوق ذلك قد ملك زمام نفسه، فيعيش كما قرر لنفسه أن يعيش فلا ينام إلا القدر الذي قرر أن ينام، ويقوم بجميع أعماله بنظام تام، بدون أن يطرأ عليه أي خلل، ثم إنه لا يغضب أبداً ولا يستعجل ولا يفزع، بل يبقى دائماً هادئاً مطمئناً كأنه مالك نفسه سخرها فأصبحت له أطوع من بنانه.

ومن عجيب أمره أنه يعيش مع زوجته ولكنه يحسبها كأخته أو أمه كما أشار في هذا الكتاب، وكما صرخ في إحدى خطبه هذه الأيام فقال: أنا وزوجتي قد اتفقنا على أن نعيش كالأخ والأخت أو كالابن والأب أو البت والأم، فأنا لها كأب وهي لي كأم.

وكلامه هذا لا يرتاب فيه، لأن عيشته مفتوحة وليست بسر، وهو لا يكذب أبدا مهما اضطرته الأحوال، فيعلم من كل هذا أن صاحب هذا الكتاب، وإن لم يكن طبيباً قد عرف أسرار الصحة وجربها في نفسه فأصبح رجلاً غير عادي في صحته الجسدية وصحته العقلية، وقد قدم في نفسه نموذجاً للرجل الصحيح تمام الصحة، وأودع تلك الأسرار في هذا الكتيب ليجربها الآخرون فإن وجدوها خيرا تمسكوا بها وإلا ضربوا بها عرض الحائط.

هذا ما أردت أن أقوله للقراء قبل أن يطلعوا على الصفحات الآتية: إلا أنه بقي علي أن أشكر صديقي ورفيقي في الدرس حضرة الأستاذ الشيخ عبد العزيز العتيقي من أهل نجد الذي ساعدني في تقويم عبارة الترجمة، فأشكره شكراً جزيلاً وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يأخذ بيده ويمهد له السبيل لخدمة شعبه، الذي كنت أعهده متفانياً في حبه والحمد لله أولاً وآخراً.

عبد الرزاق المليح آبادي

مقدمة للمهاتما غاندي

إني مهتم بمسألة الصحة منذ عشرين سنة اهتماماً خاصاً، حتى إنني في زمن إقامتي بانكلترا كنت أقوم بنفسي بإعداد طعامي وشرابي ولذلك أتجرأ على القول بان تجاربي في هذه المسألة مما يصح الاعتبار به، وقد حصلت بتلك التجارب على نتائج نهائية جمعتها في الصفحات التالية للقراء.

لقد صدق المثل القائل (الوقاية خير من العلاج) فإن الإبتعاد من المرض بمراعاة قوانين الصحة أسهل وأسلم من مداواة الأدواء التي لا تصيبنا إلا لجهلنا وعدم مبالاتنا بتلك القوانين، فعلى هذا يجب على سائر الناس أن يعرفوا قواعد الصحة معرفة صحيحة، وهذا هو الغرض من تسويد هذه الصفحات لتكون بياناً لتلك القواعد، عادية إلى الطرق المثلى لمعالجة الأمراض الكثيرة الوقوع.

قال ملتون: إن الذهن هو الذي يقلب الجنة جحيماً والجحيم جنة، لأن الجنة ليست في مكان فوق السموات العلى، ولا الجحيم في الدرك الأسفل من الأرض.

وقد أشار إلى هذا المعنى بعينه المثل السنسكريتي القائل: تتوقف عبودية المرء وحريته على حالته الذهنية، هكذا الصحة والمرض منوط أمرها بذهن الإنسان نفسه، فالمرض لا يكون نتيجة لأعمالنا وإهمالنا وتفريطنا فقط، بل لشعورنا وميولنا، وأفكارنا النفسية أيضاً، وقد قال قائل من مشاهير الأطباء (الناس يموتون جزعا من الأمراض، كالجدري والهيضة والطاعون، أكثر مما يموتون بهذه الأوبئة نفسها) لقد اصاب القائل في قوله، فإن مما لا ريب فيه أن الجبان أكثر ما يلقي حتفه قبل أجله.

إن الجهل بقواعد الصحة علة من العلل الأساسية للأمراض، فكثيرا ما نجزع ونضطرب من مرض تافه جدا، ثم نزيده خطرا وشدة لجهلنا به وبأسبابه، وطرق علاجه، وهذا الجعل نفسه يسوقنا إلى اتخاذ التدابير الخرقاء أو الالتجاء إلى المتطببين الدجالين، ما أعجب هذه الحالة، ولكن ما أصدقها، فإن علمنا بالأشياء القريبة منا أقل من علمنا بالأشياء البعيدة، فما أقل ما نعلمه عن قريتنا التي ولدنا فيها، والتي نعيش فوق أرضها وتحت سمائها طول عمرنا.

ولكنا نستطيع أن نعيد عن ظهر القلب أسماء أنهار انكلترا وجبالها، ما أشد رغبتنا في معرفة أسماء النجوم المتلألئة في السماء، على حين إننا قلَّ ما نبالي بمعرفة الأشياء التي يحتوي عليها بيتنا، إن حب المراسح والألعاب الصبيانية المتكلفة قد ملك قلوبنا، ولكنه قلما يخطر في بالنا أن نجيل نظرنا في هذا الملعب الأكبر الذي تلعب فيه الطبيعة أمام أعيننا لعبها الذي هو فوق كل جد.

نحن لا نستحي مطلقاً من جهلنا المخل ببنية جسمنا، وكيفية نشوء العظام والعروق والأعصاب ونموها، وكيفية دوران الدم وتحوله إلى الفساد، وكيفية سريان الأفكار الخبيئة والأهواء الشيطانية إلى قلوبنا، بل ما هو أعجب من كل ذلك كيفية قطع ذهننا للمسافات الشاسعة، والأزمان الطويلة (اللانهائية) بينما الجسم لم يزل ساكناً إلى غير ذلك من العجائب التي تحير الألباب.

أجل لا شيء أقرب إلينا من جسمنا، ولكن ربما لا يوجد شيء نجهله ونعرض عنه مثل ما نجهل ونعرض عن جسمنا.

يجب على كل واحد منا أن يزيل هذا النقص المخزي ويرى من أكبر وظائفه المحتمة عليه أن يعلم شيئاً من الحقائق الأساسية المتعلقة بجسمه، كذلك يجب أن يدخل هذا القسم من التعليم في مدارسنا ويجعل أجبارياً، إن حالتنا الآن لمخجلة جداً، فإنه إذا أصابنا جرح خفيف أو حرق طفيف، فإنا لا نعرف ما نفعل إذا، وإذا شاكتنا شوكة في قدمنا نقعد متحيرين لا ندري بم ننقشها، وإذا لسعنا ثعبان عادي فلا تسأل عن جزعنا وفزعنا..

أجل إن هذه الحالة لمخجلة لو نتدبرها بجد لنختنق حياء وخجلا، ومن يزعم أن جميع الناس عامتهم وخاصتهم لا يمكن أن يعرفوا هذه الأمور فزعمه باطل، وإني أقدم الصفحات التالية إلى جميع أولئك الذين لا يحبون المعاذير، بل ينشدون المعرفة والعلم والعمل إني لا أزعم أن الحقائق التي اودعتها في هذا الكتاب لم يسبق إليها أحد قبلي، ولكن سيجد القراء فيه لباب كتب كثيرة في هذا الموضوع، فإني ما أقدمت على التأليف إلا بعد درس هذه الكتب درسا وافياً، وبعد المرور على سلسلة من التجارب الجدية الشخصية، وعدا هذا فإن قرائي الذين ليس لهم سابق معرفة بالموضوع

سيسلمون من التحير والارتباك في تمحيص الحق من الآراء المتضاربة المتناقضة التي شحن بها الأطباء كتبهم، فيما يقول كاتب: إن الماء الساخن يجب استعماله في حالة خاصة، إذا بالآخر ينقض قوله زاعماً إنه يجب استعمال الماء البارد فيها.

ولكني قد درست هذه الآراء المتناقضة درساً وافياً بكل تنبه ويقظة حتى أمكنني أن أؤكد لقرائي أنه يحسن بهم الاعتماد على أفكاري الخاصة، لقد وردنا دعوة الأطباء في أخف الأمراض، وإن عجزنا عن دعوتهم عملنا بإشارات المتطببين الجاهلين، وما ذلك إلا لأنا قد خدعنا بخداع فظيع، فأصبحنا نعتقد أنه لا يمكن شفاء المرض إلا بالدواء.

إن هذا الوهم لشر الأوهام، وهو العلة لأكثر متاعب النوع البشري ومصائبه، نعم يجب معالجة الأمراض التي تعترينا، ولكن ليس بالأدوية التي لا يقتصر أمرها على عدم الفائدة، بل قد تكون ضارة أيضاً، إن انكباب المريض على العقاقير والأدوية حماقة لا تقل عن حماقة الذي يحاول تنظيف البيت بتغطية الأوساخ المتراكمة فيه عوضاً عن إزالتها، فكلما ازداد عناية في تغطيتها تزداد هي عفونة ونتناً، وهكذا تغطية الأمراض بالأدوية في الجسم الإنساني.

إن المرض ليس إلا إنذارا من الطبيعة بأن الأوساخ قد تراكمت في جزء من أجزاء البدن، فمن الكياسة إذا أن نترك الطبيعة تزيل الوسخ بنفسها لا أن نحول بينها وبين وظيفتها بتغطية المرض بالأدوية، إن الذين يستعملون الأدوية إنما يضاعفون صعوبة وظيفته الطبيعة، مع أنه من السهل جداً أن يعينوها في مهمتها برعاية القواعد الأولية اللازمة للصحة، كالصوم الذي يمنع تراكم الوسخ وكالرياضة المتعبة في الهواء الطلق التي تزيل بعض الأوساخ وتخرجها في صورة العرق، وإن هناك أمراً هو رأس الأمور وعمادها في جميع الأحوال وهو أن نظل دائماً ضابطين لعقلنا وشعورنا.

لقد جربنا أن قارورة واحدة من الدواء إذا دخلت مرة في البيت لا تخرج منه أبدا، بل لا تزال تدعو وتجلب من اخواتها قوارير أخرى، لقد وجدنا جماً غفيراً من الناس يشكون أمراضاً طول عمرهم مع شدة شغفهم وتهافتهم عليها، فتراهم يقرعون باب هذا الطبيب، وغدا يجرون وراء ذلك الطبيب، وهكذا يقضون أعمارهم في البحث عن نطاسي يعالجهم ويشفيهم من أوصابهم.

ولكن هيهات أن يفوز ببغيتهم وينالوا الصحة العافية لقد صدق جوستيس اسطفان في قوله: (إن من العجب العجاب أن يعالج الأطباء الأبدان التي يجهلونها بالعقاقير التي قلما يعرفون حقيقتها) وقد أيد عدد من أعظم أطباء الغرب هذا الرأي نفسه فاعترف الدكتور كوبير مثلاً بأن علم الأدوية أكثره تخرص محض.

وقال الدكتور جوهن فيوربس: إن معظم الأمراض تشفى بعوامل الطبيعة أكثر من شفائها بالأدوية.

وقال الدكتور باكير والدكتور فرانق: إن عدد الذين يموتون بالأدوية أكثر من عدد الذين يموتون بالأمراض وقد توسع الدكتور موزونغود حتى قال: إن ضحايا الأدوية أكثر من ضحايا الحروب والجدوب والأوبئة بمجموعها.

وكذلك مما قد جرب أنه إذا كثر الأطباء في بلد ازدادت فيه الأمراض انتشاراً على قدر عددهم قد قويت الرغبة في الأدوية هذه الأيام وازدادت ازدياداً عظيماً حتى أن أحقر الصحف السيارة أيضاً قد أصبحت تعتقد أنه إذا لم يسعدها الحظ بإعلانات أخرى، فإنها لابد من أن تفوز بإعلانات الأدوية..

لقد قيل لنا في كتاب حديث عن الأدوية المسجلة بأن فرويت سولت وغيره من المسهلات التي يبلغ ثمنها من روبيتين إلى خمس روبيات لا تكلف أصحابها إلا بضع مليمات، فلا عجب إذا بالغ أصحابها في إخفاء طرق تركيبها هذه المبالغة الشديدة.

وعلى هذا نحن نقول لقرائنا بأنه لا حاجة لهم أصلا إلى الأدوية والأطباء وكذلك نقول للذين لا يتجرؤون على مقاطعة الأطباء والأدوية مقاطعة تامة، تثبتوا وتصبروا، واستغنوا عن الأطباء ما استطعتم وإن اضطررتم وفقدتم كل حيلة، فالحذر كل الحذر من المتطببين، بل عليكم بطبيب حق تتبعون أوامره بكل دقة، ولا تراجعون طبيباً غيره إلا بإذنه.

ولكن اعلموا وتذكروا دائماً وقبل كل شيء بأن الشفاء بيد الله تعالى وحده لا في يد الطبيب.

موهن داس كرم شند غاندي.

٣

القسم الأول
في الصحة وأسبابها وفيه تسعة أبواب

الباب الأول
الصحة

إن من يأكل ويشرب كثيراً، ويمشي ويتنقل هنا وهناك على إرادته ولا يضطر إلى الطبيب يحسب عادة صحيح الجسم، سليم البدن، ولكنك إذا دققت النظر قليلاً في هذا الحسبان ظهر لك سقمه، فإنه قد شوهد كثير من الناس يأكلون كثيرا ويغدون ويروحون بحرية وهم في الحقيقة مصابون بأمراض خفية، وقد ينخدع هؤلاء الناس أنفسهم بحالتهم فيزعمون أنهم أصحاء من كل الوجوه، وذلك لعدم مبالاتهم بأمر الصحة وبمعرفتهم إياها معرفة صحيحة.

والحقيقة أنه قلما يوجد في هذه الدنيا الواسعة إنسان صحيح تمام الصحة بمعنى الكلمة – لقد قيل حقا: إن الصحيح تام الصحة إنما هو ذلك الذي يملك عقلاً صحيحاً كاملاً في جسم صحيح كامل، وذلك لأن الإنسان ليس إلا الروح وأما الجسد فبمنزلة الظرف للروح إن العلاقة بين الروح والجسد قوية جدا، حتى إنه إذا أصيب أحدهما بشيء تأثر الآخر حالا، لنأخذ الوردة مثالا:

إن مكان اللون من الوردة مكان الجسد في الإنسان ومكان الرائحة فيها مكان العقل أو الروح فيه، ولا أحد يؤثر الوردة الصناعية على الوردة الطبيعية ويحب استبدالها بها، وسبب ذلك ظاهر، وهو أن العطرية التي هي روح الوردة لا يمكن إيجادها في الوردة الصناعية.

وهكذا نحن نفضل الإنسان الذي يملك روحاً كبيراً طاهرا وأخلاقاً كريمة عالية، على الرجل الذي لا يملك إلا جسماً قوياً مفتول العضلات، ولكن الروح أهم بكثير من الجسم على كل حال، فعلى هذا لا يصح أن يوصف الإنسان العاطل من الأخلاق الطاهرة بالصحة التامة مهما يكن قوي الجسم، وذلك لأن الجسم الذي يحمل روحاً مريضاً وخلقاً سقيماً لا يكون إلا مريضاً بنفسه، فالأخلاق الطاهرة على هذا هي الأساس الحقيقي للصحة الحقيقة، والأفكار الخبيثة والأهواء الشيطانية ليست إلا نوعاً وأشكالاً مختلفة للمرض.

لقد تطورت هذه العقيدة في حزب من الناس بأوروبا، حتى طفقوا يقولون إن التقيّ صاحب الروح الطاهرة البريئة لا يمرض أبداً، وإن كان من يمرض يبرأ بتطهير روحه، فإنها إذا طهرت قويت بنيته واشتد جسمه، إن هذا الرأي لا غبار عليه، وإن المصلحين في الشرق قد بالغوا في العمل به.

ولكننا على كل حال نستنتج منه: إن تطهير الروح خير وسيلة لنيل الصحة، وإن الصحة لا يمكن المحافظة عليها إلا بالمحافظة على طهارة الروح.

إن الغضب والحقد واللؤم من إمارات المرض، وقد قال بعض الأطباء: إن السرقة وغيرها من العادات القبيحة أمراض بالحقيقة فقد وجدوا في انكلترا نساء من الأسر المثرية تدخل المحال التجارية فتسرق منها ما تصل إليه يدها فعدوا سرقتها هذه مع غناها وثروتها نوعاً من الجنون، وكذلك يوجد أناس لا يستريحون إلا أن يشاغبوا ويشاجروا فهذا أيضاً نوع من المرض.

وإذا تفكرنا على هذه المنهج جزمنا بأن الصحة الحقيقة لا يتمتع بها إلا من كان شخصا أيِّدا قوي الأساطين وثيق الأركان، ليس بسمين سمنا مفرطا، ولا هزيل هزالا شديدا سليم الأسنان، والعينين والأذنين، نظيف الأنف طاهره من المخاط، نظيف الفم، يعرق جلده بسهولة، سليما من النتن، وهو فوق ذلك قابض على أزمة عقله ومشاعره بكل قوة، إن الفوز بمثل هذه الصحة صعب جدا، وإن فزنا بها مرة فالمحافظة عليها أصعب.

إن السبب الجوهري الذي يحول بيننا وبين الصحة الحقيقة هو ضعف صحة آبائنا وأجدادنا، وقد قال كاتب شهير: إن تكن حالة الآباء حسنة فحالة أولادهم لابد أن تكون أحسن وأعلى منهم، فإن كل هذا القول صحيحا فيضطر الذين يقولون بأن الدنيا تتقدم إلى تغيير رأيهم إن المتمتع بالصحة التامة لا يخاف الموت،وإن جزعنا وفزعنا من الموت لدليل قاطع على أننا لسنا بأصحاء كما ينبغي، لأن الموت ليس إلا انقلابا كبيرا في حياتنا، فينبغي أن نعده خيرا ونافعاً لنا بحسب سنن الطبيعة وإن من الواجبات الصريحة على كل واحد منا أن ينشد الصحة التامة وهذا هو ما ساقنا إلى البحث في الأوراق التالية عن الطرق التي توصلنا إلى مثل هذه الصحة، وعن الطرق التي تضمن لنا بقاءها ودوامها إذا فزنا بها.

الباب الثاني

الجسم الإنساني

الكوكب مركب من خمسة عناصر: التراب والماء والهواء والنار والأثير، وكذلك الجسم الإنساني هو الذي مثال مصغر للكون، ولذلك يحتاج الجسم إلى قدر مناسب من جميع هذه العناصر: التراب النقي، والماء النقي، والنار، أو النور النقي، والهواء النقي، والمكان المطلق، فإن حصل نقص أو زيادة في القدر الضروري من هذه الأشياء فالمرض واقع لا محالة.

الجسم مكوّن من الجلد والعظام والدم واللحم، فالعظام هي التي تحمي الأجزاء اللينة الرخوة من الجسم، فالجمجمة تحمي الدماغ، والأضلاع تحمي القلب والرئتين، وقد أحصى الاطباء العظام في الجسم الإنساني فوجدوها تبلغ ٢٣٨ عظماً.

إن ظاهر العظام كما لا يخفى صلب، وباطنها رخو مجوف، وهي متصلة بعضها ببعض بطلية من النخاع التي يصح أن نعتبرها عظما رخوة.

والأسنان كذلك تعد من العظام، وتظهر اللبنة منها في الطفولية ثم تسقط وتخلفها الأسنان الثابتة التي إذا سقطت لا تحل محلها أسنان جديدة، تنبت الأسنان اللبنية في فم الطفل من ستة إلى ثمانية أشهر من عمره غالباً، ولا تزال تنبت إلى أن يبلغ من العمر سنتين أو سنتين ونصف وأما الأسنان الثابتة فتنبت من السنة الخامسة حتى تستكمل بين سبع عشرة وخمس وعشرين سنة من العمر وأما الأضراس فتظهر بعد جميع الأسنان.

نجد اللحم في بعض الأماكن من الجسم صلباً مطاطا، هذه هي الأعصاب وهي التي تسهل لنا بسط أيدينا وقبضها، وتحريك فكّينا، وتغميض عينينا ثم هي التي تؤدي لها أعضاؤنا الحساسة وظائفها.

إن البحث التام في الهيكل الجسدي ليس من أغراض هذا الكتاب، ثم إن الكاتب نفسه ليس على علم تام به حتى يوفي البحث حقه، ولذلك نقتصر هنا على البحث في الأعضاء الرئيسية من الجسم، إن أهم أجزاء البدن المعدة فإنها لو وقفت عن عملها ولو دقيقة من الزمن فسرعان ما يتداعى الجسم كله، إن وظيفة المعدة إنضاج

الطعام وهضمه وتهيئة الغذاء للجسم فالعلاقة بينها وبين الجسم كعلاقة القاطرة بالقطار، ولكن الحمل الذي نحمله عليها عادة أثقل من أن يتحمله أقوى حيوان ضار، إن العصارة المعدية التي تتولد في المعدة تساعد على هضم الأجزاء المغذية من الطعام وتفرز الحثالة من طريق الأمعاء في شكل البول والبراز، ويوجد في الجنب الأيسر من الجوف البطني الطحال، وفي الأيمن من المعدة الكبد الذي وظيفته تنظيف الدم وإفراز الصفراء التي هي نافعة جداً للهضم.

ويوجد في الجوف الذي تحيط به الأضلاع القلب والرئتان، ومكان القلب بين الرئتين ولكنه مائل إلى اليسار أكثر منه إلى اليمين، وعظام الصدر كلها ٢٤ عظماً، وضربات القلب يمكن الحس بها بين الضلع الخامس والسادس، والرئتان بالقصبة الهوائية فالهواء الذي نستنشقه يصل إلى الرئتين من طريق القصبة الهوائية وهو الذي ينظف الدم.

إن من الضروري جدا التنفس من المناخر لا من الفم لكي يصل الهواء من طريق المناخر إلى الرئتين ساخنا، ولكن كثيرا من الناس يجهلون ذلك فيتنفسون بالفم فيتضررون به ضررا بليغا، إن الفم للأكل والشرب لا للتنفس الذي هو وظيفة الأنف.

يتوقف جميع أعمال الجسم ونشاطه على دورة الدم، لأنه هو الذي يهيئ الغداء للجسم وينتقي الأجزاء المغذية من الطعام ويفرز الفضلات من طريق الأمعاء وهكذا يحافظ على حرارة الجسم، لا يزال الدم في دورة وجريان سائر الجسم من طريق العروق والشرايين وضربات النبض إنما هي نتيجة لدورة الدم إن نبض الشاب اليافع الصحيح الاعتيادي نحو ٧٥ مرة في الدقيقة، ونبض الأطفال أسرع من هذا كما أن ضربات الشيوخ بطيئة.

إن الآلة الأساسية لتنقية الدم إنما هي الهواء، فإنه إذا عاد إلى الرئتين بعد دورته الكاملة في الجسم، عاد غير طاهر أي مشتملاً على عناصر سامة ولكن الأوكسجين الذي نشتنشقه من الهواء ينفذ فيه فيطهره وينقيه، كما أن النيوتروجين يجذب السموم ويخرجها بالزفير، وهذا العمل لا يزال جارياً ليلا ونهارا بلا انقطاع، وبما أن القطع يؤدي وظيفة مهمة جدا في الجسم يحسن بنا أن نفرد به بابا مفصلا.

الباب الثالث

الهواء

قوام حياة الإنسان ثلاثة أشياء: الهواء والماء والغذاء، أما الهواء فأهمها جميعاً، ولذلك خلقه الله بمقدار عظيم جدا، وبثه في كل مكان ليحصل عليه جميع الناس بلا ثمن غير أن المدنية الحاضرة قد جعلت حتى النقي غاليا لا ينال إلا بالثمن، وذلك لأننا نضطر للحصول عليه إلى أن نذهب خارج المدن وهذا يقتضي شيئاً من النفقة فكان مثلا يجدون الهواء النقي في (ماتهيرن) وأحسن منه في تلال (مالابار) ولكنهم لا يستطيعون أن يذهبوا إلى هذه الأماكن بدون إنفاق ولذا يصعب القول بأن الهواء النقي ينال مجالاً في العصر الحاضر كما كان الحال في العصور القديمة.

وسواء وجدنا الهواء مجانا أو بثمن فإنا لا غنى عنه البتة، لقد رأينا آنفاً أن الدم يدور في الجسم حتى يصل إلى الرئتين، وبعد أن يتطهر فيها بالهواء يعود إلى دورته ثانية، فنحن نخرج الهواء الفاسد بالزفير، ونستنشق الأوكسجين من الخارج بالشهيق وهو الذي يطهِّر الدم، وهذا العمل للزفير والشهيق يسمى التنفس ولا يزال مستمراً دائما، وعلى استمراره وحده تتوقف الحياة، إن الغريق يموت لأنه لا يستطيع في داخل الماء أن يخرج الهواء الفاسد، ويستنشق الهواء النقي، وأما الغواص الذي يغوص في الماء ويبقى فيه زمنا، فذلك لأنه يحمل معه ما يسمى بجهاز الغوص فيتنفس بأنبوبة يتصل أحد طرفيها بالجهاز ويبقى الآخر فوق الماء فهو يحصل بها على الهواء النقي، ويستطيع أن يبقى في الماء وقتاً طويلا.

لقد أثبتت التجارب أن الإنسان لا يمكن أن يعيش بدون الهواء أكثر من خمس دقائق، وكم نسمع بالأطفال الذين يموتون في أحضان أمهاتهم، فإن الأم الجاهلة تضم الطفل إلى صدرها ضماً شديدا حتى ينقطع عنه الهواء فيختنق في مكانه.

وبهذا تعلم شدة حاجة الإنسان إلى الهواء، وإنا على كل حال نجده بدون أن نبحث عنه هنا وهناك خلافا للماء والغذاء فإننا لا نجدهما إلا بالحث والسعي، إن التنفس في الهواء الفاسد مكروه ومستقبح مثل شرب الماء الكدر، وأكل الطعام

الوسخ، ولكنا تعودنا أن نتنفس في الهواء الفاسد الذي هو أكثر فساداً من الشراب والطعام.

نحن كلنا بالحقيقة عبيد الظواهر، فكل ما نراه ونحس به نهتم به أكثر بكثير مما لا نراه ولا نحس به، وبما أن الهواء مما لا يرى بالعين فلذلك لا نبالي بمعرفة الفساد الذي يجلبه علينا الهواء الفاسد، نحن نشمئز من تناول الطعام الذي أكل منه إنسان غيرنا، وشرب الماء الذي أفسده غيرنا بإدخال شفتيه فيه، حتى إن أولئك الذين ليس لهم حس من التقزز أو الكراهية لهذا يستنكفون أن يأكلوا ويشربوا القيء مهما جاعوا وعطشوا، بل يفضلون الموت على أن يفعلوا ذلك، ولكن ما أقل أولئك الذين يفهمون حق الفهم أن الهواء الذي يستنشقونه قد يكون أكثر الأحيان فاسدا مسموماً بما مجه الآخرون فيه بتنفسهم وليس بأحسن حالا من القيئ، ومما يتعجب منه أن الناس يتجالسون وينامون مجتمعين ساعات طويلة في حجر ضيقة ويتنفسون في هوائها الذي قد أفسدوه هم وأصحابهم، ما أسعد حظ الإنسان في أن الهواء خفيف ومنبث إلى هذا الحد وصالح للنفوذ من أضيق المنافذ حتى إذا غلقت الأبواب والنوافذ بقي ينفذ إلى الداخل من بعض المنافذ الضيقة، التي تبقى على كل حال بين الجدران والسقوف، لكيلا يتنشق المجتمعون في الحجرة المغلقة الهواء المسموم بالتنفس فيه فيموتوا خنقا.

إن الهواء الذي نخرجه بالزفير يمتزج بالهواء الخارجي، ويتطهر بعمل الطبيعة المستمر في كل وقت يتيسر لنا الآن أن نعرف السبب الذي أضعف صحة هذا العدد العظيم من الرجال والنساء، وما هو إلا الهواء الفاسد الذي قد قضى على صحة ٩٩ في المائة من الناس، فالسل حمى الدق وسائر الأمراض العفنة يسببها الهواء الفاسد، فأحسن طريقة لاتقاء الأمراض المكث والعمل في الهواء الطلق الذي لا يباريه في المعالجة وشفاء الأمراض أي طبيب مهما يكن نطاسيا حاذقا، إن السل يعرض من مرض الرئتين الذي ينشأ من التنفس في الهواء الفاسد، ومثلها مثل القاطرة التي يوضع فيها الفحم الردي فتخرج من وظيفتها وتغيّر سيرها.

ولذلك قالت الأطباء: إن أسهل العلاج وأنجعه للمسلول هو البقاء في الهواء النقي طول ٢٤ ساعة لنعلم أننا لا نتنفس من طريق الرئتين فقط بل كذلك يدخل بعض الهواء في أبداننا من طريق المسام التي لا تعد ولا تحصى في جسمنا.

إن من الضروري جدا معرفة الطريقة التي يمكن لنا المحافظة بها على نقاء الهواء وصفائه، يجب أن يعلم كل صبي بمجرد بلوغه سن التميز قيمة الهواء النقي وأنا أسر غاية السرور إذا اهتم قرّائي بمعرفة الحقائق البسيطة حول الهواء وعملوا بها وعلموا أولادهم وما عملوا به.

ربما كانت المراحيض والمباول التي لم تبن على أسلوب صحي سبباً جوهريا لفسادِ الهواء، وقليل من الناس من يعرف الأضرار الجسيمة التي تجلبها هذه الأماكن.

إن أحقر الحيوانات كالكلاب والسنانير تحفر بأظفارها حفر تقضي فيها حاجتها وتغطي البراز بالتراب، فالأماكن الخالية من المراحيض الصحية الحديثة الطراز ينبغي أن نقلد فيها الكلاب والسنانير.

يجب أن توضع صفيحة أو يبنى حوض في شكل كنيف ويملأ بالتراب الجاف أو الرماد لتغطية البراز بعد الفراغ من الحاجة، فإذا فعلنا ذلك فلا تبقى هناك رائحة قبيحة، ولا يتسلط الذباب على القاذورات فينقل ذراتها إلى أجسامنا، إن من لم يفقد حاسة الشم بتاتاً ولم يتعود شم الرائحة الكريهة يعرف شدة العفونة التي تتصاعد من البراز وما شاكله من الأوساخ التي تترك مكشوفة في الخلاء نحن نقئ إذا تصورنا وتخيلنا أن طعامنا يمزج بالقاذورات ولكنا نلفظ الهواء المملوء قذارة وعفونة بلا مبالاة ناسين هذه الحقيقة الثابتة وهي أن الأمرين كليهما في درجة واحدة من القبح، ولا فرق بينهما إلا أن الأولى محسوس مشاهد والثاني ليس كذلك.

يجب أن نهتم أشد الاهتمام بنظافة المراحيض ومجاري المياه نظافة تامة، نحن نستحيي من أن ننظف مراحيضنا بأنفسنا مع أن الأحرى بنا أن نستحيي من استعمال الكنف الوسخة، هلا يعيبنا أن ننقل بأيدينا المادة التي خرجت من بطوننا أنفسنا، ولا يشيننا أن نستخدم غيرنا لنقلها، يا للعجب كيف لا نستحيي من هذا العمل المعيب، ليس هنالك أي مبرر لجهلنا عمل تنظيف الكنف وتعليمه لأبنائنا، يجب نقل المواد

القذرة وإلقائها في حفرة عميقة قدر ذراع ثم تغطيتها بتراب كثير، وإن كنا متعودين على الذهاب للحاجة في الخلاء فكذلك يجب أن نحفر حفرة بأيدينا أو أرجلنا ونغطيها بعد قضاء الحاجة بالتراب.

كذلك نحن نفسد الهواء بالبول في كل مكان بدون أي تمييز، ينبغي أن نقلع عن هذه العامة الوسخة من أصلها، إذا لم يكن لدينا مكان معد لهذا الغرض خاصة فلنذهب إلى أرض جافة بعيدة عن البيت فنبول فيها ونغطي البول بالتراب.

لا ينبغي إلقاء القاذورات في حفرة عميقة جدا، لأن هذا يمنع حرارة الشمس من النفوذ إليها، وكذلك هي تتسرب إلى باطن الأرض فتفسد مياه الآبار والأنهار والعيون المسلوكة في أعماقها.

وكذلك عادة البصق بلا مبالاة في الأفنية والممرات عادة قبيحة جدا إن البصاق سيما بصاق المسلول شديد الخطر، لأنه يحتوي على الجراثيم السامة التي تطير في الهواء فيستنشقها الآخرون فينتشر المرض، يجب أن تكون المباصق في داخل البيت، وإن اضطررنا إلى أن نبصق ونحن مارين في الطرق فلنختر له المكان الذي يوجد فيه تراب جاف يتشرب البصاق ولا يحدث منه ضرر، لقد أوجب الأطباء أن يبصق المسلول دائماً في المبصقة المحتوية على أدوية مطهرة لأنه وإن يبصق على الأرض الجافة، فإن جراثيم مرضه تصعد وتنتشر في الهواء مع الغبار، وعلى كل حال فإن البصق في كل مكان بلا تمييز عادة قبيحة قذرة، كما أنها خطرة.

يلقي بعض الناس الحبوب والأطعمة والخضراوات وغيرها من المواد التي فسدت في كل مكان يتفق لهم، هذا أيضاً يفسد الهواء ويجعله سببا من الأمراض، ولو أنهم دفنوا هذه الوساخات في الأرض لسلم الهواء من الفساد، ولاستفادوا سمادا جديدا، والحاصل أنه لا ينبغي إلقاء أي مادة فاسدة في العراء حرصاً على سلامة الهواء، إن هذه الاحتياط لسهل جداً نستطيع العمل به إذا اهتممنا بأمر الصحة أدنى اهتمام.

لقد علمنا الآن أن عاداتنا القبيحة هي التي تفسد الهواء، ورأينا الطريقة التي يمكن بها المحافظة على نظافته، ها نحن الآن نبحث في كيفية التنفس.

ذكرنا في الباب السابق أنه يجب التنفس بالأنف لا من طريق الفم، ولكن الذين يعرفون هذه الطريقة الصحيحة للتنفس قليل من الناس فقد تعودوا العادة التي تحدث ضرراً بليغاً وهي التنفس بالفم، لأن الهواء إذا كان بارداً واستنشق بالفم أحدث الزكام وأبح الصوت، ثم فوق هو يوسع المجال لذرات الغبار المنتشرة في الجو للدخول في الرئتين، وهذا كما لا يخفى يحدث ضررا عظيما.

ويمكنك أن ترى لك في لندرة (لندن) مثلاً في شهر نوفمبر، فالدخان الذي يتصاعد من مداخن المصانع الكبيرة يمتزج بالضباب الكثيف فيكون خليطاً أصفر يحتوي على ذرات صغيرة جداً من الهباء يمكن مشاهدتها في بصاق الذين يتنفسون في هذا الهواء بالفم وللتحرز من ذلك نرى هناك كثيرا من النسوة اللاتي لم يتعودن التنفس بالأنف وحده يضعن على وجوههن شيئا من النقاب يؤدي وظيفة الغربال لهذا الهواء الفاسد.

وأنك لو فحصت هذا النقاب فحصاً دقيقا لوجدت فيه أيضاً ذرات هذا الهباء، مع أنه لا حاجة إلى مثل هذا الغربال لأن الله سبحانه قد وهبنا جميعاً من لدنه غربالاً طبيعياً داخل أنفنا أحسن من هذا الغربال الصناعي، فالذي يتنفس بالمناخر ينظف هذا الغربال نفسه ويغربله، وكذلك يسخنه أثناء سيره قبل الوصول إلى الرئتين، ولذلك يجب على كل الناس أن يتعودوا التنفس بالأنف وحده، وهذا ليس فيه أدنى صعوبة إذا أخذنا على أنفسنا أن نغلق الفم إغلاقاً محكماً في جميع الأحيان إلا عند التكلم.

والذين تعودوا ترك أفواههم مفتوحة دائما يمكنهم التخلص من هذه العادة القبيحة بربط عصابة على الفم عند النوم ليضطروا إلى التنفس بالأنف وحده، وأما في اليقظة فيجب عليهم التنفس في الهواء المطلق كل صباح ومساء نحو عشرين مرة، كل إنسان يستطيع أن يتمرن على هذه الرياضة الخفيفة السهلة بدون أي كلفة، ثم يرى بنفسه كيف يتقوى صدره ويتسع بسرعة عجيبة، وإنك لو قست الصدر قبل البدء في هذه الرياضة ثم قسته بعد شهرين منها تتعجب من اتساعه الكبير في هذه المدة الوجيزة، مع أنه ليس فيه أدنى غرابة فإن الإنسان يضطر أثناء الرياضة إلى التنفس الشديد السريع، وهذا ما يؤدي إلى اتساع الصدر هو السر في رياضة ساندو دومبل.

فإذا علمنا كيفية التنفس يجب أن نحرص كذلك على استنشاق النقي طول النهار والليل، لقد تعودنا عادة قتالة، وهي حبس أنفسنا طول النهار في البيت أو الإدارة، ومبيتنا في حجر ضيقة مغلقة الأبواب والنوافذ، ينبغي أن نبقى في الهواء الطلق أكثر ما نستطيع، وعلى الأقل أن ننام في الرواق أو في الساحة تحت ضوء القمر، والذين لا يستطيعون ذلك عليهم أن يتركوا أبواب الحجرة مفتوحة في سائر الأوقات، إن الهواء غذاؤنا مدة الأربع والعشرين ساعة من اليوم والليلة، فلماذا نحن نخاف منه؟ إن من الخرق أن نتوهم أن استنشاق النسيم البارد يحدث الزكام والبرد، لا ريب أن الذين أفسدوا رئاتهم بعادتهم القبيحة من النوم في الحجر المغلقة أبوابها ربما يصابون بالبرد إن غيروا عاداتهم فجأة.

ولكن مع ذلك لا ينبغي لهم أن يخافوا من البرد، لأنه إذا أصابهم لا يلبث أن يزول قريبا، لقد شيدت البيوت للمسلولين في هذه لأيام بحيث يدخل فيها الهواء النقي كل وقت، نحن كلنا نعرف تلك الداهية الدهماء من الأوبئة التي لا زال تعاودنا معشر الهنود في كل آونة وحين.

وقليل منا من يعرف أن هذه الأوبئة ليست إلا نتيجة لإفسادنا الهواء ثم استنشاقنا إياه على فساده وسمومه، لنعلم أن الهواء النقي إن استنشق بالطريقة العلمية يفيد حتى ضعاف البنية جدا، إننا إن نحافظ على نقاء الهواء، ونتعود استنشاق الهواء النقي وحده، فإننا بلا ريب نحمي أنفسنا من كثير من الأمراض الخبيثة المعدية.

إن كشف الوجه أثناء النوم ضروري كضرورة النوم في الهواء الطلق ولكن قد تعود كثير من الناس أن يغطوا وجوههم أثناء النوم فيستنشقون الهواء المسموم الذي يخرجونه من أجوافهم ولو لم يكن بعض الهواء يدخل إليهم من منافذ الغطاء لماتوا اختناقاً في مكانهم، غير أن هذا الهواء القليل لا يكفي لبقاء الصحة، إن كنا نغطي خوفاً من البرد فينبغي أن نكتفي بغطاء الرأس بطرف من الثوب أو أن نلبس طاقية أو كوفية النوم، ولكن يجب أن يبقى الأنف مكشوفاً في جميع الأحوال والأوقات.

إن الهواء والنور مرتبطان ارتباطاً شديدا، ولذلك يحسن بنا أن نقوم هنا كلمة في قيمة النور أيضاً: إن النور ضروري للحياة كضرورة الهواء لها، ولذلك وصفت جهنم بأنها مظلمة حالكة.

إن المكان الذي لم ينفذ إليه النور لا يمكن أن يكون نقي الهواء، فإننا إن دخلنا حجرة مظلمة نشم حالاً رائحة الهواء الفاسد بشدة، ولا نستطيع أن نرى شيئاً في الظلام، فهذه الحقيقة نفسها تثبت جلياً أن الله تعالى أراد منا أن نعيش ونعمل في النور، إن الطبيعة قد هيئت من الظلام في الليل القدر الذي نحتاج إليه، ولكن تعود مع ذلك كثير من الناس الجلوس والنوم في السراديب تحت الأرض حيث لا يصل النور والهواء حتى في أحر الأيام وأنورها، إن أولئك الذين يحرمون أنفسهم من الهواء والنور تجازيهم سنن الطبيعة، جزاء وفاقا، فيصابون بنحافة الجسم، واصفرار الوجه، وقبح المنظر.

يصف كثير من أطباء الغرب الآن لمرضاهم الاستحمام الهوائي والاستحمام الشمسي بدلاً من الأدوية، وقد شفي ألوف من المرضى بتعرضهم للهواء والشمس بدون أن يستعملوا أي دواء، فلذلك يجب علينا أن نترك جميع أبواب بيوتنا ونوافذها مفتحة دائما ليدخل فيها النور والهواء بكثرة.

رب سائل يسأل: إذا كان الهواء والنور ضروريان إلى هذه الدرجة فلماذا لا يبدو الضرر البيّن على أولئك الذين يعيشون ويشتغلون في الحجر المظلمة؟

إن الذين تدبروا في المسألة ملياً لا يسألون هذا السؤال يجب أن يكون مطمح أنظارنا المثل الأعلى من الصحة والوصول إليه بجميع الوسائل المشروعة، لا مجرد العيشة كيفما أمكن، ولقد ثبت بطريقة لا تحتمل الريب أن قلة الهواء والنور تجلب الأمراض، ولذلك ترى سكان المدن أضعف من سكان القرى، قضية مطردة، وماذا إلا لأن نصيب سكان المدن من الهواء والنور أقل من نصيب سكان القرى، فالهواء والنور على هذا من أعظم لوازم الصحة، فيجب على كل واحد لا يتهاون في أمرهما، بل يتذكر دائما كل ما قلناه في المسألة ويعمل بموجبه بأقصى ما يستطع.

الباب الرابع
بحث في الأغذية والأشربة

ينبغي لنا قبل الخوض في هذه المسألة أن نعرف الأغذية التي تضر بصحتنا فيجب علينا اجتنابها، نحن نطلق كلمة الغذاء على كل ما يدخل الجسم من طريق الفم، حتى الخمر والحشيش والأفيون والتبغ والشاي والقهوة والكاكاو والبهارات واللعوقات، إني موقن بأن جميع هذه الأشياء مضرة ويجب تركها نهائياً، وقد علمت ذلك بتجربتي وبتجارب الآخرين.

إن الخمر والحشيش والأفيون قد قبَّحتها جميع الأديان بلسان واحد، ولكن مع ذلك نرى عدد المجتنبين لها قليلاً بالنسبة إلى المتهافتين عليها، إن الخمر قد أهلكت بيوتاً وأُسراً بأهلها، والسكّير ينال جزاءه في صحته وهو يعرف بنفسه أنه ينسى في سكره الفرق حتى بين أمه وزوجته وابنته.

إن حياته تصبح ثقلاً محضا عليه، والسكارى كثيراً ما يوجدون ملقين في المراحيض ومجاري المياه الوسخة وإن الناس الصحاح الحواس أيضاً يصبحون آلات صماء عاجزة عندما يتعودون الشرب، بل إن قواهم العقلية لا تؤدي وظيفتها حتى في حالة الصحو يقول بعض الناس: إن الخمر غير مضرة إذا استعملت كالدواء، ولكن حتى الأطباء الأوروبيون قد أخذوا الآن يتحولون عن هذا الرأي في أكثر الأحوال.

يقول بعض حماة الخمر: بأنه إذا كان يجوز استعمالها كالدواء بلا مضرة، فكذلك يجوز استعمالها كالسكر أيضاً ولكنهم ينسون أن كثيرا من السموم كذلك تستعمل الأمراض، ولكن مع ذلك لا ينبغي لإنسان مفكر عاقل أن يرضى باستعمالها حتى كالدواء في حال من الأحوال، وإن كان لابد له من ذلك فالأجدر به أن يفدي بجسمه الفاني على أن يرضى باستعمال شيء قد جلب الخراب والهلاك على الملايين من البشر، إن من حسن الحظ أنه لا يزال يوجد في الهند إلى هذا الزمن ألوف مؤلفة من الرجال والنساء لم يتناولوا ولا قطرة واحدة من الخمر قط، إن هؤلاء الناس يفضلون الموت على أن يأكلوا أو يشربوا ما يحترزون منه أمرتهم الأطباء بذلك.

أما الأفيون فليس أقل ضررا من الخمر ويجب اجتنابه كما يجب اجتناب الخمر، ألا نعتبر بأمة عظيمة قوية كأمة الصين قد أصبحت عاجزة عن حفظ استقلالها بسبب افتتانها بالأفيون المميت؟

أولا نرى الأغنياء وأصحاب الأملاك في بلادنا نفسها قد ضيعوا أملاكهم مفتونين بهذه الفتنة العمياء؟

إن فتنة الدّخان كذلك قد نسجت ثوبها السميك على عقول البشر نسجاً محكما، حتى أنه يحتاج إلى سعي جيل أو أكثر، فالشباب والشيوخ قد وقعوا في هذه الفتنة العمياء على سواء، حتى إن أفاضل الناس لا يترددون في استعمال التبغ، والتدخين يكاد أن يصير طبعاً ثانياً لنا، ويزداد كل يوم انتشارا ورواجا، قليل من الناس يعلمون الدسائس المتنوعة التي يستعملها صنّاع السجائر لا يقاعنا في شرك الدخان أكثر فأكثر، فهم يرشون التبغ بحامض الأفيون وغيره من الحوامض المعطرة لكي نعاني أشد المصاعب في تحرير نفوسنا من قبضته إذا أردنا ذلك.

وهم كذلك ينفقون الألوف من الجنيهات في الإعلانات، وقد أسست كثير من الشركات الأوروبية للسجائر المطابع، وأعدت لها الصور المتحركة واليانصيب، وأخذت في تفريق الجوائز، كل ذلك للترغيب فيه، والحاصل أنها تصب المال صبّاً كالماء لنشر دعوتها ونيل بغيتها، بل النساء أيضاً قد أخذن الآن في التدخين، وقد نظمت القصائد في مدح التبغ، ومجدته الشعراء، ورفعت شأنه ووصفته (بالصديق الحميم للفقراء) وهذا خلاف الواقع، ذلك أن المدخن يكون خاضعاً للتبغ إلى درجة يفقد فيها كل شعور للحياء والخجل، فهو لا يزال الدخان العفن حتى في بيوت الأجانب.

لقد أثبتت التجارب العامة بأن المدخنين كثيراً ما يقدمون على ارتكاب الجنايات على اختلاف أنواعها للحصول على الدخان فالصبيان يسرقون الدراهم من أكياس والديهم، والمسجونون في السجن يدبرون الحيل لاستراق السجائر، ويبدون مهارة في إخفائها، إن المدخن يستطيع البقاء بدون أكل أحياناً من الزمن، ولكنه يرى نفسه عاجزاً عن الصبر بدون دخانه، لقد وجدت الجنود في ميادين الحروب تفقد كل مقدرة على الحرب في أحرج الأوقات إذا حرمت من السجاير التي قد اعتادتها.

إن المرحوم الكونت ليون تولستوي الروسي قصَّ علينا الحكاية التالية:

رجل أراد لسبب ما قتل زوجته فاستلَّ مديته وهمَّ بالجناية، ولكنه أحسَّ حالاً بالندامة والأسف فأعرض عنه وجلس للتدخين فلم يلبث أن غشي مشاعره تأثير التبغ فقام من فوره مرة أخرى ومضى في جريمته، فاستدل الحكيم بهذه الحكاية على أن الدخان أشد تأثيرا على المخ من الخمر، وأكبر خطراً منها.

ثم إن المبالغ التي تنفق على السجائر والسيجار كبيرة جداً وأعرف بنفسي أناسا ينفقون على السيجارة ٧٥ روبية كل شهر.

إن التدخين يوجب انحطاطا كبيرا في قوة الهضم، فالمدخن لا يشعر بالميل إلى الغذاء ولأجل أن يجعله مرغوباً فيه نوعاً ما يستعمل فيه البهارات ويستعمل معه المربيات واللعوقات بكثرة، ثم إن كثرة نفسه يتعفن ويظهر في بعض الحالات على وجه البثور والنفطات، وتسود الأسنان واللثة، بل يقع كثير منهم بسبب هذه العادة الخبيثة في أمراض خطرة، إن الدخان التبغ يعفن الهواء ويفسده فتضرر بسبب الصحة العامة ضررا كبيرا، وإني لأستطيع أن أفهم كيف يتجرأ أولئك الذين يقبحون الخمر على حماية الدخان، وإني لأتردد في القول بأن الذي لا يجتنب التبغ في جميع أشكاله لا يمكن أن يكون صحيحاً كامل الصحة.

إن استعمال المسكرات مثل الخمر وغيرها يؤدي إلى انحطاط القوى الجسمية والعقلية وخسارة المال فحسب، بل ذلك يضعف الأخلاق ويقضي على كل قوة ضابطة للنفس.

نحن نقدم الشاي أو القهوة حتى لأولئك الذين يزورونا بغتة، وإن الدعوات للشاي أصبحت الآن يومية، قد زاد رواج الشاي في الهند في عهد اللورد كرزون ازديادا عظيما، وكذلك زاد نتاجه بسرعة حتى أصبح استعماله الآن عاما في كل بيت تقريبا، لقد عمَّت هذه الأشياء إلى درجة كبيرة حتى أصبح المرضى كذلك يشربون الشاي والكاكاو ويعدّونها من الغذاء المقوي.

إني أؤكد بكل قوة إن الشاي والكاكاو والقهوة كل هذه المنبهات مضرة مفسدة للصحة على سواء لأنها تحتوي على نوع من السم، مع علمي بأنه لا يوافقني في ذلك إلا القليل من الناس، أما الشاي والقهوة فإن لم يخلط معهما اللبن والسكر فليس فيهما أي مادة مغذية، ولقد ثبت بالتجارب المتوالية الكثيرة أنه لا يوجد في شيء من هذه الأشياء

ما من شأنه إصلاح الدم البتة، وقد كنا إلى قبل سنوات نشرب الشاي والقهوة في مواضع خاصة ولكن قد أصبحت الآن هذه العادة عامة لازمة.

إن من حسن الحظ إن الكاكاو وإن كان يستعمل في بيوت الأغنياء بكل حرية إلا أن غلاءه قد حال دون انتشاره بين العامة كانتشار الشاي والقهوة، إن الشاي والكاكاو والقهوة كلها رديئة لكونها تحتوي على مواد مضعفة لقوى الهضم، وإن أردت أن تختبر بنفسك فيمكنك أن تعلمه من هذا الامر الواقع، وهو أن الذين تعوّدها مرة يصعب عليهم أن يعيشوا بعد ذلك بدونها.

لقد جربت ذلك بنفسي في أيامي الماضية، أيام كنت أستعمل الشاي، فكنت إن لم أشربه في ساعته المعينة أحس بالكسل والارتخاء في الأعضاء.

قد اجتمعت مرة ٤٠٠ امراة وصبي في حفلة، وكان قد قرر القائمون بها أن لا يقدموا الشاي للمدعوين، فماذا كانت حالة هذه النسوة اللاتي كن متعودات على الشاي في الساعة الرابعة مساء؟ إنهن بادرن حالا إلى إعلام أصحاب الحفلة بأننا لم نتناول شاينا المعتاد نمرض ونعجز عن الحركة، فاضطروا هم إلى نسخ عزمهم، وأمروا بتحضير الشاي، وكان التأخير القليل الذي حصل أثناء التحضير قد أحدث صخباً كبيرا وفتوراً عاما في النسوة، ولم يعدن إلى رشدهن إلا بعد أن شربن الشاي.

ليست هذه الحكاية وضعية فكاهية، بل واقعة وقعت وأنا أشهد بصحتها، وكذلك رأيت حادثة أخرى مثلها وهي:

إن إحدى النساء فقدت جميع قواها الهاضمية بسبب الشاي وأصبحت فريسة لصراع شديد مزمن، ولكنها منذ الساعة التي تابت فيها عن استعمال الشاي، أخذت صحتها تتحسن شيئاً فشيئاً، إن طبيباً من أطباء بلدية BATTERSEA في انكلترا قد صرح بعد تحقيق دقيق بأن فساد القوى العقلية لألوف من نساء تلك الجهة إنما هو نتيجة لانتشار الشاي فيها انتشارا عظيما، وقد شاهدت أناسا كثيرين قد فقدوا صحتهم بسبب الشاي.

وقد قال شاعر هندي في وصف القهوة: إنها تزيل البلغم والنفاخ، ولكنها مع ذلك تضعف الرجولية، وترقق المني، وترقق الدم، ففيها نفعان وثلاث مضار.

ليظهر أن الشاعر قد صدق، فإن للقهوة بعض التأثير في البلغم والنفاخ ولكنها في الوقت نفسه تضعف الجسم بالقضاء على المادة المنوية الضرورية، وترقق الدم فتجعله كالمصل، ونحن نقترح على الذين يدافعون على القهوة بنفعها في البلغم والنفاخ استعمال سائل الزنجبيل الذي هو أنفع لهم منها لهذا الغرض، ومن جهة أخرى لا ينبغي أن ننسى أن أثم القهوة أكبر من نفعها، فإذا كان شيء يفسد المادة المنوية ويسمم الدم أفلا يجب اجتنابه البتة؟

أما الكاكاو فهو كذلك مضر كالقهوة، بل كالشاي، لأنه يحتوي على سم يضعف إحساس الجلد.

إن الذين يسلّمون بقوة الملاحظات الأخلاقية في هذه الأشياء يجب أن يتذكروا دائماً أن الشاي والقهوة والكاكاو كلها إنما ينتجها في الأكثر تعب العمال تحت شروط التعهد الذي ليس هو إلا اسم حسن للعبودية، إننا لو ندري بأعيننا تلك المعاملة القاسية التي يعامل بها العمال في بساتين الكاكاو لا نعود إلى استعماله أبدا، وكذلك لو كنا نحقق الطرق التي تعالج بها جميع أطعمتنا بالتدقيق لكنا نترك ٩٠ في المائة منها بلا ريب.

إنه يمكن تحضير بدل غير مضر بل صحي للقهوة (والشاي والكاكاو) أيضاً بكل سهولة، ولا يستطيع حتى الذين أَلِفُوا شرب القهوة كثيرا أن يجدوا فيه ما يفرقون به بين طعم القهوة وبينه.

يوضع قمح جيد منقى في مرجل فوق النار فيقلى حتى يحمر احمرارا ويضرب إلى السواد، فينزل عند ذلك ويسحق كالبُن ثم إذا أردت أن تشربه فخذ ملعقتين من المسحوق ملعقة وضعها في الفنجان وصب فوقه ماء فاترا، وإن وضعته على النار مدة دقيقة فأحسن، وتزيد فيه من اللبن والسكر إن شئت، فإذا شربته تجد شرابا لذيذا أرخص وأصح من القهوة، وأما الذين لا يردون أن يتعبوا أنفسهم في إعداد هذا المسحوق فلهم أن يطلبوه من SATAGRAHA ASHRAM AHMEDABAD (أشرم (معبد) ساتيا كراها في أحمد أباد.

الباب الخامس

الغذاء

يمكن تقسيم النوع البشري من جهة الغذاء ثلاثة أقسام كبيرة:

فالقسم الأول: وهو أعظمها الذين يقتاتون بالنباتات وحدها، لرغبتهم فيها وتفضيلها أو لعجزهم على الحصول على غيرها، ويدخل في هذا القسم معظم الهند، وكثير من أهل أوروبة والصين واليابان، ويجتنب اللحم عدد قليل من هذا القسم لأسباب دينية، والباقي يرحب به إن وجده، ويدخل في هذا القسم المضطر الطليان والأيرلنديون وأكثر الاسكوش، وفلاحو الروس المساكين وجميع أهالي الصين واليابان تقريبا، فقوام غذاء الطليات المكرونا، وأهل إيرلندا البطاطس، وأهل اسكتلندا دقيق الذرة، وأهل الصين واليابان الرز.

والقسم الثاني: الذين يعيشون بالأغذية المخلوطة، ويدخل فيه أكثر أهالي انكلترا والطبقة الغنية من الصين واليابان ومسلمو الهند، وكذلك الأغنياء من الهندوس الذين لا يرون بأسا دينيا بأكل اللحم، وهذا القسم كذلك كبير وإن كان أقل من القسم الأول.

والقسم الثالث: سكان المناطق الباردة غير المتمدنين الذين يعيشون على اللحم وحده، وعددهم ليس بكثير، بل هم أيضاً يضيفون إلى غذائهم النباتات كلما ازدادوا اتصالاً بالأمم الأوروبية المتمدنة، فعلم من ذلك إن الإنسان يعيش على ثلاثة أقسام من الغذاء.. ومن الواجب علينا أن نبحث في الغذاء الأصح لنا.

إن التحقيق الدقيق في الجسم الإنساني ينتهي بنا إلى الجزم بأن الفطرة البشرية تقتضي أن يعيش الإنسان على غذاء الثمار وحده، لأن هنالك علاقة قريبة جداً بين أعضاء الجسم الإنسان وأعضاء الحيوانات التي تعيش على الثمار فالقرد يقتات مثلاً وهو أشبه بالإنسان في شكله وتركيب بنيته، ولاسيما أسنانه ومعدته يقتات بالثمار وحدها.

على حين نرى الحيوانات التي تأكل اللحم كالأسد والنمر مثلاً تختلف هيئة أعضائها عن الإنسان كل الاختلاف، كذلك يوجد بعض الاشتراك بين أعضاء الإنسان وبين الحيوانات التي تأكل النباتات كالبقرة ولكن أمعائها أكبر من أمعائه، ومخالفته لها في التركيب، فمن هذا استنتج كثير من العلماء أن الإنسان لم يخلق ليعيش على اللحم ولا على النباتات، بل على الجذور والثمار.

وقد وجد العلماء بالتجارب أن الثمار تحتوي على جميع تلك المواد التي يحتاج إليها الإنسان في غذائه، فالموز كالبرتقال والتمر والعنب والتفاح واللوز والجوز والفول السوداني، والجوز الهندي كل هذه الفواكه تحتوي على مقدار كبير من المواد الغذائية.

وقال كثير من العلماء بأن الإنسان لا يحتاج بطبعه إلى معالجة الطعام بالطبخ وحجتهم في ذلك أنه مثل سائر الحيوانات يستطيع أن يعيش بكل سهولة على الغذاء الذي تنضجه حرارة الشمس ثم هم يقولون إن أكثر المواد الغذائية تهلك أثناء الطبخ التي لا تؤكل نية لا يمكن أن تكون قد خلقت لغذائنا.

فإن كان هذا الرأي حقا فأنا عبثاً نضيع كثيرا من وقتنا الثمين في طبخ طعامنا إن كنا نستطيع أن نقتصر على الغذاء غير المطبوخ فنقتصد وقتاً كبيراً وقوة كثيرة، ومالا كثيرا، وننفقها جميعا في الأمور النافعة.

لا ريب أن أكثر الناس يضحكون من ذلك ويسخرون من كل من يظن أن الإنسان سوف يتعود الطعام غير المطبوخ لأنهم لا يتصورونه يقبل هذا أبداً، ولكننا لا نبحث الآن فيما يقبله الإنسان ومالا يقبلونه نبحث فيما يجب أن يفعلوه.

فإننا إذا علمنا أحسن أنواع الطعام استطعنا بعد ذلك أن نقرب عملنا للمثل الأعلى شيئا فشيئا، نقول إن الثمار والفواكه أحسن الأغذية ولا نؤمل أن جميع الناس يأخذون قولنا قضية مسلمة ويقبلون على أكلها وحدها، بل إنما نقصد بذلك أنهم (إن) تعودوا هذا الغذاء فإنه يكون أحسن لهم وأنفع.

يوجد في انكلترا كثير من الناس قد اقتصروا على الثمار وحدها ودوَّنوا نتائج تجاربهم إن هؤلاء الناس ما اتخذوا هذا الغذاء لأسباب دينية بل من الوجهة الصحية فقط.

وقد ألف دكتور ألماني اسمه (يوست just) كتاباً ضخماً في الموضوع، أثبت فيه قيمة غذاء الثمار بكثير من الدلائل والشهادات، وكذلك قد عالج كثيراً من الأمراض بوصف هذا الغذاء مصحوباً بالمعيشة في الهواء الطلق، وقد توسع في كلامه حتى قال إن أهالي كل قطر يمكنهم أن يجدوا جميع المواد الغذائية لهم في ثمار قطرهم نفسه.

استسمح القراء في أن أثبت هنا تجربتي الشخصية في المسألة الشخصية إني أعيش منذ أشهر على الثمار وحدها حتى الحليب واللبن، حيث أن طعامي الآن يحتوي على الموز والفول السوداني والتمر وزيت الزيتون مصحوباً ببعض الفواكه الحامضة كالليمون، وليس في وسعي أن أقول تجربتي قد نجحت تماما.

لأن مدة ستة أشهر أقل بكثير من أن تصلح للحكم النباتي في مثل هذه المسألة المهمة، مسالة تغيير الغذاء الإنساني، وكل ما يمكنني أن أقول هو أني قدرت أن أبقى صحيحاً بينما أصيب الآخرون بأمراض، وإن قواي الجسمية العقلية لأقوى الآن من ذي قبل فأستطيع الاشتغال بالشغل العقلي أكثر من قبل مع ثبات وعزم أكثر.

وقد جربت غذاء الثمار في كثير من المرضى مع نجاح كبير مطرد متشابه، وسأذكر بعض هذه التجارب في فصل الأمراض.

وهنا اقتصر في الكلام على القول بأن تجربتي الشخصية وكذلك مطالعتي في الموضوع قد زادتني رسوخاً في اعتقادي بأن غذاء الثمار أحسن غذاء للإنسان، وإني كما اعترفت آنفاً أتصور لحظة بأن الناس بمجرد قراءتهم هذا الكتاب يكبون على هذا الغذاء بل لا أستبعد أنّ كل ما أكتبه لا يؤثر أدنى تأثير حتى على واحد من القراء، ولكني أعتقد بأنه مفروض علي أن أقدم إلى الناس كل ما أعتقده حقاً حسب علمي ومعرفتي.

وعلى كل حال فمن أراد أن يجرب هذا الغذاء، يجب عليه أن يتدرج فيه بكل انتباه وتحذر لينال أحسن النتائج، يجب عليه أن يطالع قبل البدء في العمل جميع فصول هذا الكتاب بإمعان ويذعن لقواعد الأصول الأساسية التي بنيت فيه، ورجائي من القراء أن لا يستعجلوا في حكمهم النهائي حتى يفرغوا من سماع كل ما أريد أن أقول لهم.

إن الغذاء النباتي أحسن غذاء بغد غذاء الثمار، نحن نطلق كلمة النبات على جميع أنواع الخضراوات والحبوب وكذلك على اللبن، إن النباتات ليست مغذية كالثمار لأنها تفقد جزءا من قوتها أثناء الطبخ ولابد من طبخها لأنه يتعذر أكلها نية، لنرى الآن أحسن النباتات وأصلحها للغذاء.

إن القمح أحسن أنواع الحبوب، فالإنسان يقدر أن يعيش عليه وحده، دون غيره لأنه يحتوي على القدر المناسب من جميع المواد الغذائية، وكذلك يمكن تحضير كثير من المأكولات منه وكلها يمكن هضمها بسهولة، إن الأغذية المحضّرة التي تباع عند الكيماويين للأطفال يصنع معظمها من القمح، ومثله الدخن والذروة، ويمكن صنع الكعك والخبز منهما أيضاً ولكنهما أقل درجة من القمح في قيمتهما الغذائية.

لنرى أحسن شكل لاستعمال القمح، إن الدقيق الأبيض المطحون في الطاحونات الذي يباع في أسواقنا غير نافع لخلوه من كل مادة مغذية.

وقد قال دكتور انجليزي إن كلباً كان يطعم من هذا الدقيق وحده فمات بعد زمن بينما الكلاب الأخرى التي كانت تأكل من دقيق أحسن منه قد عاشت صحيحة صحة تامة، إن إقبال الناس عامة بهذه الرغبة الشديدة على خبز هذا الدقيق ليس إلا لأنهم يأكلون للاستمتاع ولا يبالون بالصحة مطلقاً.

ثم فوق هذا لا تكون له أي طعام ولا تبقى فيه أي مادة من المواد الغذائية، ثم فوق هذا لا تكون خبرته لينة بل كثيرا ما تتصلب حتى يتعذر كسرها باليد، إن أحسن دقيق هو ذلك الذي يطحن من القمح النظيف في الرحى ذات الأسنان في البيت، فيستعمل بدون التصفية المزيدة، ويكون خبزه حلواً جدا ولينا للغاية، وهو يبقى أكثر مما يبقى دقيق الطاحونة لأنه يحتوي على المواد الغذائية أكثر منه ويمكن استعماله في كمية أقل منه.

إن الأرغفة التي تباع في الأسواق لا فائدة منها أصلاً فهي قد تكون بيضاء جميلة، لكنها دائما مغشوش ما فيها، وأقبح ما فيها أنها تصنع من العجين المخمر الذي قال عنه كثير من الناس بعد التجربة أنه مضر بالصحة، ثم إنها فوق هذا تصنع في الأفران المطلية بالشحم، وهذا هو مما لا يوافق عواطف الهندوس والمسلمين على السواء.

إن شحن البطن بهذه الأرغفة من السوق عوضاً من خبـز الخبـز الجيـد في البـين لدليل كبير على الكسل، ولاستعمال القمح طريقة سهلة غير هـذه الطريقة، وهـي أن يجرش القمح ثم يطبخ عليه اللبن والسكر، إن هذا يهيئ طعاما لذيذاً صحيحا.

إن الرز غذاء غير نافع بالمرة، ومما يرتاب فيه هو هل يمكـن للإنـسان أن يعـيش بالرز وحده بدون أن يزيد معه الأشياء المغذية كالعدس واللبن، خلافـا للقمـح الـذي يمكن الاقتصار عليه وحده حين يغليه في الماء.

نحن نأكل البقول لطعمها فقط وبما أنها تحتوي عـلى المـواد الملينـة المـسهلة فهـي تساعد في تنظيف الدم إلى حد ما، ولكنها مع ذلك ليست إلا الحـشيش في شـكل آخـر وعسرة جدا في الهضم، أما الذين يكثرون استعمالها فتضعف أبدانهم ويـشكون في أكثـر الأحيان سوء الهضم ويبحثون دائما عن العقاقير والمسحوقات الهاضـمة، فعـلى هـذا إن كان لابد من استعمالها فيجب الاعتدال فيه.

إن أنواع العدس كلها عسرة الهضم وكل ما فيها من الجودة هو أن الذين يأكلونها لا يجوعون وقتاً طويلا ولكنهم في الأكثـر يـصابون بـسوء الهـضم، نعـم ربـما يـستطيع هضمها الذين يشتغلون بالأشغال المتعبة، بل ربما يستفيدون منها بعض الفائدة، ولكـن نحن الذين نعيش عيشة الجلوس والكسل يجب أن نحترس كثيرا في أكله.

إن الكاتب الإنكليزي الشهير الدكتور هـيج يقـول لنـا عـلى أسـاس التجـارب المتوالية بأن أنواع العدس كلها مضرة بالـصحة لأنهـا تولـد في الجـسم الأيـسيد الـذي يسبب أمراضا مختلفة ويجلب الشيخوخة قبل أوانها، ولا حاجة إلى ذكر دلائله هنا، فإني متأكد بصحة تجربتي الشخصية وعلى كـل حـال فالـذين لا يـستطيعون أو لا يريـدون الاجتناب التام عن العدس يجب عليهم أن يأكلوه باحتراس كبير.

إن البهارات والتوابل شائعة في الهند شيوعاً عظيماً، خلافا لسائر العالم، حتـى إن السود من افريقيا ينفرون من توابلنا، ويرفضون أن يأكلوا طعامنا المخلـوط بالبهـارات والبيض لأنهم إذا أكلوا التوابل تفسد معدهم، وتظهر البثـور عـلى وجـوههم، كـما أني وجدت ذلك بتجربتي الشخصية، والحقيقة إن التوابل ليست لذيذة في ذاتها في حال من الأحوال، ولكنا قد ألفناها من زمن طويل فيروق لنا طعمها ورائحتها، وهي مهما تكن

لذيذة فإن من الخطا الفاحش كما قد قدرنا آنفا، أن نرغب بكل شيء لمجرد طعمه ولذته.

لماذا انتشرت هذه البهارات والتوابل بيننا هذا الانتشار الكبير ؟

لا شك أن السبب الوحيد هو الاستعانة بها على هضم الطعام لنستطيع الإكثار من الأكل، إن في الفلفل والكزبرة والكمون وغيرها من التوابل قوة كاذبة للإعانة على هضم الطعام وإيجاد نوع من الجوع الكاذب، ولكن من الخطأ أن يظن المرء من هذا بأن الطعام كله قد انهضم وتحلل في الجسم.

إن الذين يكثرون أكل التوابل يصابون أحياناً بفقر الدم وكذلك بالإسهال، إني أعرف رجلاً قد مات في عنفوان شبابه لإكثاره من أكل الفلفل الأحمر، كثرة زائدة، ولذلك يتحتم اجتناب جميع أنواع التوابل بلا استثناء.

كل ما قيل في البهارات يقال في الملح، قد يغضب كثير من الناس لهذا القول، ولكنه حقيقة قد ثبتت بالتجربة، إن هناك في انكلترا مذهبا يجزم بأن الملح أضر بالصحة من أكثر البهارات، ثم إننا في الحقيقة لا نحتاج إلى الملح الخارجي لأنه يوجد منه قد كافي في تركيب النباتات التي نأكلها.

إن أمنا الطبيعة قد أودعت فيها من الملح القدر الكافي الضروري لبقاء صحتنا، أما الملح الزائد الذي نستعمله فوق ذلك فلا فائدة فيه أصلا، بل يخرج كله من الجسم بصورة العرق أو بأشكال أخرى، وليس جزء من أجزائه يعمل عملاً نافعاً في الجسم على ما يظهره حتى إنه قال أحد الكتاب بأن الملح يسمم الدم، وإن الذي لا يأكل الملح مطلقاً يظل دمه نظيفاً إلى حد أنه لا يؤثر عليه سم الثعبان إذا لدغه.

لا نعرف هذا حقيقة أم لا؟ ولكننا تيقنا بالتجربة بأن المصابين بالبواسير وضيق النفس إذا تركوا الملح بتاتاً يستفيدون فائدة ظاهرة، ثم إني ما رأيت ولا واحدا من الناس تضرر بسبب تركه الملح، وقد تركته بنفسي من سنتين فلم أتضرر بذلك، بل قد استفدت من بعض الجهات فأنا لا أشرب الآن الماء بكثرة مثل ما كنت أفعل أولا، وأراني أنشط وأقوى من ذي قبل.

إن سبب هجراني الملح كان عجيباً، وكان ذلك لمرض شخص قد أمره الطبيب بترك الملح فتركه مكرها فخف مرضه، ولكنه لم يزل تماما لأنه عاد إلى الملح مع أنه هجره بتاتاً لشفي على ما أعتقد.

إن الذين يتركون الملح، يتركون معه النباتات والعدس أيضاً، نعم هذا أمر صعب جداً كما قد علمت بالتجارب الكثيرة، وإني متأكد بأن الخضروات أمر صعب جدا كما قد علمت بالتجارب الكثيرة، وإني متأكد بأن الخضروات والعدس لا يمكن هضمها تماما بدون الملح، وليس معناه أن الملح يصلح قوة الهضم في نفس الأمر، بل إنما يبدأ بفعل ذلك كما يبدأ الفلفل، وهو مع ذلك يجر إلى النتائج السيئة في الآخر، لاشك أن الذين يترك الملح بتاتاً يشعر بفتور واسترخاء بضعة أيام، ولكنه إن ظل ثابتاً في إرادته يستفيد فائدة كبيرة جدا.

وهاأنذا أتجرأ الآن على عدّ اللبن أيضاً من الأشياء التي يجب تركها، أقول ذلك عن تجربتي الشخصية التي لا احتياج إلى سردها هنا بتفاصيلها.

إن الفكرة العامة بين الهندوس عن قيمة اللبن، فكرة دينية باطلة، ولكنها قد رسخت أصولها في النفوس حتى إنه ربما كان عبثا أن نتفكر في قلعها، ولكني كما قد صرحت أكثر من مرة بأني لا أنتظر من قرائي أنهم يقبلون جميع أفكاري بل لا أعتقد أن جميع الذين يوافقونني فيها عقلياً يعملون بها عمليا.

ولكن مع ذلك أرى أنه واجب علي أن أقول ما أعتقده حقا تاركاً لقرائي الحُكْم، قال كثير من الأطباء إن اللبن يسبب نوعاً من الحمى، وقد ألفت كتب كثيرة في تأييد هذا الرأي، إن جراثيم الأمراض التي تعيش في الهواء تمتزج بسرعة وسهولة في اللبن فتدخله وتسممه، وكذلك تصعب جدا المحافظة على اللبن طاهرا نظيفا.

وقد وضعت في افريقيا الجنوبية قوانين متقنة في شأن الملايين مبينة طرق غلي اللبن والمحافظة عليه، وكيفية تنظيف الأواني وغير ذلك، فما دام اللبن يتطلب هذا التعب الكبير والاحتياط الشديد، فلا ريب أنه يجب التفكير ملياً في مسألة استعماله كمادة من المواد الغذائية.

ثم فوق هذا يتوقف نقاء اللبن وعدمه على علف البقرة وحالتها الصحية، وقد حقق الأطباء بأن الذين يشربون لبن البقرة المسلولة يقعون بأنفسهم فريسة لهذا الدواء الوبيل، ومن الصعب جدا العثور على بقرة صحيحة، وعلى هذا فاللبن النظيف تام النظافة ربما لا نعثر عليه إلا بعد عناء شديد، لأنه كثيراً ما يفسد في نفس منبعه.

كل واحد يعلم أن الطفل الذي يرضع لبن أمه المريضة قد يصاب بمرضها، وكثيرا ما نرى الأطباء يعطون الدواء للأمهات إذا أصيب أطفالهن بمرض وذلك لأن تأثيره يصل إلى الطفل من طريق ثدي أمه وهكذا تماماً تتوقف صحة الرجل الذي يشرب لبن البقرة على صحتها فإذا كان شرب اللبن محاطاً بمثل هذا الخطر الكبير أفليس من الحكمة تركه بتاتا، سيما إن كنا نجد أشياء كثيرة تقوم مقامه؟

فهذا زيت الزيتون مثلا يؤدي هذه الوظيفة إلى حد، واللوز الحلو بدل قوي جدا للوز إذا وضع في الماء الساخن وأزيل قشره، ثم سحق جيدا ومرس ومزج مزجاً، فهو يهيء شرابا محتويا على جميع مزايا اللبن وسالما في الوقت نفسه من جميع مضاره.

لنتدبر في المسألة من جهة سنن الطبيعة، إن العجل لا يرضع لبن أمه حتى تظهر أسنانه، فإذا ظهرت حجر اللبن واكتفى بالعلف، هذا يدل دلالة واضحة بأن الطبيعة تطلب من الأسنان أيضاً أن يكون كذلك، فهي ما أرادت منا أن نشرب اللبن حتى بعد أن نجتاز سن الطفولة، يجب علينا أن نتعود على الثمار مثل التفاح واللوز، أو على خبز القمح إذا ظهرت أسنانا، وينبغي أن لا تبرح من فكر القارئ الفوائد الاقتصادية التي نجنيها بتركنا اللبن.

وكذلك لا احتياج إلى أي أكل من المأكولات التي تصنع من اللبن، فعرق الليمون الحامض بدل جيد للبن الحامض، أما السمن فألوف مؤلفة من اليهود حتى الآن يستعملون مكانه الزيت.

أما اللحم فقد أثبت الفحص الدقيق في الهيكل الإنساني أنه ليس بغذاء طبيعي للإنسان، والدكتور هيج والكتور كنجز فورد قد أظهرا بكل وضوح مضاره في جسمنا، فأثبتا أن الآسيد الذي يولده العدس في الجسم يولده اللحم أيضاً، وكذلك يسبب الأمراض في الأسنان والروماتيزم دفي الجسم ويحرك الأميال الرديئة -

كالغضب- التي قد قررنا أنها ليست إلا صورا للأمراض، وقد أخذ بعض آكلي اللحوم يهجرونها ويعودون إلى الغذاء النباتي البحث ويحثون عليه، الأمر الذي لـه معنـى كبـير يستحق التأمل فيه.

أما الذين يقتصرون على اللحم وحده فحالتهم من الرداءة بحيث لا تحوجنـا إلى البحث فيهم حتى إنا لو نراها مرة بأعيننا لن نأكل اللحم أبدا، إن الذين يقتصرون عـلى اللحم لا يمكن أن يقال عـنهم إنهـم أصـحاء البنيـة ولـذلك تـراهم بمجـرد تقـدمهم وتعلمهم القليل يقللون من أكله ويرغبون في النباتات.

فنتج من كل ذلك أن عدد الذين يعيشون على الثمار وحـدها قليـل جـدا، ومـن السهل جدا المعيشة على الغذاء المركب من الثمار والقمح وزيت الزيتون، الغـذاء الـذي يساعد مساعدة كبيرة في تقوية الصحة، إن الموز له المقام الأول في الفواكه ولكـن التمـر والعنب والبرقوق والبرتقال وأمثالها من الثمار كلها مغذية تمامـا، ويمكـن تناولهـا مـع الخبز، إن الخبز لا يفسد طعمه إذا بل بزيت الزيتون، ثم إن هذا الغذاء لا يحتـاج فيـه إلى الملح والفلفل واللبن والسكر، وتحضيره سهل جدا ورخيص، إن أكـل الـسكر وحـده حماقة، والإكثار من الحلويات يضعف الأسنان ويضر بالـصحة، إن المـأكولات الجيـدة التي يمكن صنعها من البر والثمار جامعة بين الصحة واللذة.

أما المسألة الأخرى وهي البحث في كمية الغذاء وأوقاته يومياً فلأنها مهمة جـدا نخصص لها بابا مستقلا.

الباب السادس

ما هو المقدار الذي يتناول من الغذاء
وكم مرة يجب أن نأكل؟

بين الأطباء اختلاف كبير في مقدار الغذاء الذي يجب أن يتناوله الإنسان فقال دكتور يجب أن يأكل كل أكثر ما يستطيع أكله، ثم ذكر مقادير الأطعمة المختلفة التي يمكن أن تؤكل، وقال دكتور آخر إن غذاء العمال يجب أن يختلف في مقداره ونوعه عن غذاء المشتغلين بالأعمال العقلية ويعارضها دكتور ثالث بقوله إن الأمير والفلاح وكل الناس يجب أن يأكلوا مقدارا واحدا من الطعام إن مالا يصح النزاع فيه هو أن الضعيف لا يمكنه أن يتناول المقدار الذي يتناوله القوي، وكذلك غذاء النساء يكون أقل من الرجال ومثلن الصبيان والشيوخ يأكلون أقل من الشباب.

وقد توسع كاتب حتى قال لو نمضغ الطعام جيداً بحيث تمتزج كل ذرة منه باللعاب، فعند ذلك لا نحتاج إلى أكثر من أوقيتين أو أربع أوقيات من الغذاء، قال الدكتور هذا القول بعد أن جرب تجارب لا تحصى وقد بيعت نسخ كتابه ألوفاً مؤلفة، فظهر من كل ذلك إن البت في تعيين مقدار الغذاء ليس من الحكمة في شي.

إن أكثر الأطباء يسلمون بأن تسعين في المائة من الناس يأكلون أكثر من حاجاتهم، لا ريب إن هذه حقيقة واقعة يمكن مشاهدتها كل يوم وإن لم يعلن عنها الأطباء، إن الصحة لا تتقهقر من (قلة الأكل) بل من الضروري جدا للمحافظة عليها تقليل مقدار الأكل الذي نأكله.

وإن من المهم جدا كما قلنا آنفاً، مضغ الطعام جيدا لنستفيد المواد الغذائية الكثيرة من طعام قليل، إن المجربين من الناس قد بينوا بأن براز الذي يأكل طعاما نافعاً غير كثير يكون قليل المقدار متماسكاً بعضه ببعض ولينا ذا لون قاتم وخاليا من

كل رائحة خبيثة، فالذي برازه هكذا ليعلم أنه يكثر من طعام غير نافع ولا يمضغ كما ينبغي.

وكذلك الذي يشكو الأرق أو ينام نوماً متقطعاً مقلقاً بالأحلام أو يجد صباحاً على لسانه اللعاب متجمدا فهو كذلك يرتكب جناية الإكثار من الأكل.

وإن كان يقوم في الليل مرات عديدة للتبول فمعناه أنه أكثر في الليل من أكل الأشياء السائلة الرقيقة، فبهذه وغيرها من التجارب يستطيع كل إنسان أن يعرف بالضبط المقدار الذي يحتاج إليه من الغذاء، يصاب كثير من الناس بعفونة في نفسهم فهذه العفونة دليل على أن طعامهم لم ينهضم تماما.

ثم إن كثرة الأكل تسبب أكثر الأحيان ظهور البثور على الوجه وفي داخل الأنف وتولد الريح في بطون كثير من الناس، إن أصل هذه المصائب كلها بكلام صريح هو أننا قد جعلنا بطوننا مزبلة، فنحن نحمل هذه المزبلة معنا في كل مكان.

كلما نتفكر في الأمر بجد لا نتمالك من استقباح عملنا هذا استقباحاً شديدا ولا سبيل إلى التخلص من جناية كثرة الأكل إلا بأن نعاهد أنفسنا عهدا أكيدا بأن لا نشترك في العزائم والولائم على اختلاف أنواعها.

نعم يجب الاعتناء بالضيوف ولكن ذلك لا يخرج بنا من حدود قوانين الصحة، هل خطر في بالنامرة أن ندعو أصحابنا لينظفوا أسنانهم معنا أو ليشربوا كوباً من الماء عندنا؟ أليس الأكل شديد العلاقة بالصحة مثل هذه الأشياء؟ فلماذا نحن نحدث لأجله كل هذه الضجة الكبيرة؟ لقد أصبحنا نهمين بالعادة حتى أن لساننا لا يزال يتوق إلى ألوان كثيرة جداً من الأطعمة في كل حين.

فلذلك نرى من واجباتنا المقدسة أن نملأ بطون ضيوفنا بأطعمة لذيذة ونمني أنفسنا بأنهم أيضاً سيفعلون ذلك معنى في نوبتهم! إننا لو طلبنا من صديق أن يشم فمنا بعد ساعة من الأكل، ثم هو يخبرنا بشعوره الحقيقي بلا محاباة، فلاشك أننا نستر وجهنا من شدة الحياة والخجل، ولكن قد تجرد بعض الناس من الحياء بتاتاً، فلا يستحيون من أن يشربوا بعد الأكل مباشرة مسهلاً ليستطيعوا الإكثار من الأكل أو أنهم يستفرغون كل ما أكلوه حالا إلى المائدة ثانية.

وبما أننا جميعاً حتى أفاضلنا يرتكبون جناية كثرة الأكل على سواء لذلك قد قرر أجدادنا العقلاء الصوم علينا أحياناً كثيرة كفريضة دينية، لاشك أن الصوم مرة في كل أسبوعين نافع جدا للصحة، إن كثير من المتمسكين بالدين من الهندوس يقتصرون على أكلة واحدة من اليوم طول فصل المطر، هذا حسن جداً ومبني على أحسن الأصول الصحية، وذلك لأن القوي الهاضمة تضعف عندما يكون الهواء رطباً والسماء مغيمة ولذلك يجب تقليل مقدار الغذاء.

والآن نبحث في عدد المرات التي ينبغي أن نأكل فيها، إن [illegible]ين من الهنود قد تعودوا على الأكل مرتين كل يوم، والذين يشتغلون بالأعمال الشاقة يأكلون ثلاث مرات، أما عادة الأكل أربع مرات فقد دخلت بلادنا بعد قدوم الأدوية الإفرنجية إليها.

لقد تأسست أخيرا في انكلترا وأمريكا جمعيات مختلفة تنصح الناس بأن يقتصروا على الأكل مرتين وتمنعهم من الفطور صباحاً مبكراً، وذلك لأن نومنا في الليل يؤدي بنفسه وظيفة الفطور، فيجب بمجرد الانتباه صباحا أن يستعد الإنسان للشغل عوضا من الأكل، ثم يتغذى بعد ثلاث ساعات فقط.

إن الذين يتمسكون بهذا الرأي لا يأكلون في اليوم إلا مرتين ولا يشربون خلالها حتى الشاي، إن دكتوراً محنكاً اسمه ديوي قد ألَّف كتاباً جليلاً في الصوم وأثبت فيه فوائد ترك الفطور، وأنا كذلك أستطيع أن أؤكد بناء على تجربتي الشخصية ثماني سنوات بأنه لا حاجة إلى الأكل أكثر من مرتين للذي جاوز الشباب واستكمل جسمه كل نموه.

الباب السابع
الرياضة

إن الرياضة ضرورية جداً للإنسان كضرورة الهواء والماء والغذاء، فالذي لا يواظب عليها لا يمكن أن يكون صحيحاً، نحن لا نقصد بالرياضة مجرد التمشي أو الألعاب كالصولجان وكرة القدم، بل ندخل في الكلمة جميع الأشغال الجسمية والعقلية، الرياضة ضرورية كضرورة الغذاء للجسم، فالمخ يضعف لعدم الرياضة مثل ما يضعف الجسم سواء بسواء، وضعف العقل نوع من المرض بلا ريب.

فالمصارع الماهر في المصارعة لا يعتبر صحيحا بالحقيقة إلا إذا كان عقله كذلك قوياً كجسمه، وكما قد بين أن المخ القوي في الجسم القوي، هذه القاعدة وحدها تؤسس صحة حقيقة.

ما هي إذن الرياضات التي يحافظ بها على قوة الجسم والعقل معا، إن الطبيعة قد قدرت ذلك بطريقة تمكننا من أن نتريض الرياضة الجسمية والرياضة العقلية في وقت واحد.

إن الأكثرية الكبيرة من البشر تعيش بالعمل في المزارع فالفلاح مضطر ان يقوم بالرياضة البدنية المتعبة على كل حال لأنه لابد له من أن يشتغل من ٨ إلى ١٠ ساعات بل أكثر من ذلك أيضاً ليحصل على قوته ولباسه.

ثم إن العمل الجسمي الشاق المتعب يستحيل القيام به إلا إذا كان المخ في حالة حسنة، والفلاح يكون مخه كذلك، فهو لا بد له من معرفة التفاصيل الكثيرة للزراعة، وكذلك لابد من أم يكون له علم وافر بالأرض وأنواعها الفصول وتقلباتها، بل ربما بحركات الشمس والقمر والنجوم وسيرها حتى أنه قد يغلب أعلم الناس في هذه الأمور.

ثم هو يعرف حالة الوسط المحيط به كما ينبغي فيستطيع أن يعرف الجهات بمجرد النظر إلى الكواكب في الليل، ويتنبأ بأمور كثيرة جدا بمطار الطيور، ومسير

البهائم، فيعرف مثلا أن المطر على وشك السقوط إذا رأى نوعاً خاصا من الطيور قد اجتمع وأخذ يضج ويصيح.

والحاصل إنه يعرف من الأرض والسماء القدر الضروري لعمله، وكذلك يعلم شيئا من علم الدين ليتمكن من القيام بعباداته وتربيته أولاده، وهذا العلم هو يحصله بطريقة طبيعية لأنه يعيش تحت السماء الواسعة والفضاء الفسيح فيعرف بسهولة عظمة الله تعالى.

إن الناس كلهم لا يمكن أن يصيروا فلاحين، ولا كُتب هذا الفصل لدعوتهم إليه، بل إنما نذكر لهم معيشة الفلاح عن هذه الحياة الطبيعية لكي لا نصاب في صحتنا بالمصائب، وقد علمنا من حياة الفلاح أنه يجب علينا العمل على الأقل ثماني ساعات كل يوم ويدخل فيه العمل العقلي كذلك.

أما التجار وغيرهم من الذين يعيشون عيشة القعود فلاشك أنهم يعملون العمل العقلي إلى حد ما، ولكن شغلهم ضيق النطاق وأقل بكثير من أن يسمى رياضة.

ولأجل هؤلاء الناس قد اخترع عقلاء الغرب الألعاب كالصولجان وكرة القدم وغيرها من الألعاب الخفيفة التي تلعب في الحفلات واجتماعات الأعياد، أما الشغل العقلي فقالوا بقراءة الكتب التي لا تحتاج إلى إجهاد الفكر، فلا ريب أن هذه الألعاب تريض الجسم، ولكن هل هي نافعة للمخ أيضاً؟

كم من المهرة المبرزين في كرة القدم والصولجان يملكون قوى عقلية عالية كم نرى آثار الاستعداد العقلي لأولئك الأمراء من الهنود الذين امتازوا كاللاعبين؟ ثم من جهة أخرى كم ترى من العلماء الكبار من يهتمون بهذه الألعاب، يمكننا أن نتأكد بتجربتنا بأنه قلما يوجد بين اللاعبين من يملك القوى العقلية، الإنكليز مغرمون ومشهورون بالألعاب، ولكن شاعرهم KIPLING يذم الحالة الذهنية للاعبين ذما شديدا.

أما نحن الهنود فقد سلكنا طريقا مناقضا لهذا الطريق تماما، فرجالنا يشتغلون بالأشغال الشاقة، فيقعون فريسة لأمراض مختلفة، ويودعون الدنيا إلى الأبد عند ما

تأمل منهم أن تنتفع بعملهم، لا ينبغي أن يكون عملنا جسمياً محضا ولا عقليا محضا، ولا لمجرد تمضية الوقت والتسلية، إن المثل الأعلى في الرياضة هو تلك الرياضة التي تقوي الجسم والعقل على سواء، وهي وحدها تهب الإنسان صحة حقيقية، ومثل الإنسان الصحي هو الفلاح.

ولكن الذي ليس بفلاح ماذا ينبغي له أن يفعل؟ الرياضة بالألعاب كالصولجان غير كافية ولذلك ينبغي إيجاد رياضة أخرى، إن أحسن الرياضات لرجل اعتيادي هو أن تكون له حديقة صغيرة قرب بيته فيشتغل فيها بضع ساعات كل يوم.

قد يقول بعض الناس ولكن ماذا نفعل نحن الذين لا نملك حتى البيت الذي نسكنه؟ إن هذا السؤال حماقة لأن صاحب البيت مهما كان أجنبياً عنا لا يمنعنا من أن نصلح أرضه وإصلاحها، أما الذين لا يجدون الوقت لمثل هذه الرياضة أو لا يحبونها فيمكنهم أن يواظبوا على المشي الذي هو أحسن الرياضات بعد تلك الرياضة.

وقد صدق من قال: إنها ملكة الرياضات، إن السبب الحقيق في كون صحة الرهبان الهنود حسنة جدا هو أنهم يمشون في طول البلاد وعرضها على أقدامهم، إن الكاتب الأمريكي الكبير تورو، قال أشياء كثيرة مهمة في رياضة المشي فقال إن كتابة أولئك الذين يعيشون دائما في البيوت ولا يخرجون منها أبدا في الهواء الطلق، تكون ضعيفة كأجسامهم.

وقد ذكر تجربته الشخصية قائلاً: إن أحسن مؤلفاتي كلها هي التي ألفتها في الزمن الذي كنت أمشي فيه كثيرا ولقد كان مشّاءاً كثيراً حتى أنه مشي أربع أو خمس ساعات كل يوم كان شيئا اعتياديا عنده، لنكن مغرمين بالرياضة حتى لا نستطيع البقاء بدونها في حال من الأحوال.

يصعب علينا أن نفهم شدة ضعف شغلنا الدماغي وخفته إذا لم تصحبه الرياضة البدنية المتعبة، إن المشي يحرك جميع أجزاء الجسم ويقوي دورة الدم، وذلك لأن الهواء النقي يدخل بقوة في الرئة عند ما نمشي بسرعة، ثم هناك مسرات عظيمة جدا تقدمها إلينا الطبيعة ومناظرها إذا خرجنا إلى الميادين والحقول، تلك المسرة التي تأتينا من التدبر في جمال الطبيعة.

أما المشي في الأزقة والشوارع أو في طريق واحد كل يوم فلا فائدة منه أصلا يجب أن نخرج إلى الميادين والغابات وهنالك نجد لذة الطبيعة، إن المشي ميلا أو ميلين ليس بمشي لأن مشي عشرة أو اثني عشرة ميلا ضروري للرياضة، والذين لا يستطيعون ذلك في يوم فليفعلوه أيام الآحاد أيام العطلة.

ذهب رجل كان يشكو سوء الهضم إلى طبيب فنصحه الطبيب بمشي قليل كل يوم، ولكنه اعتذر قائلا هيهات أن أمشي فإني ضعيف جدا، فأخذه الطبيب في عربته وخرج به للنزهة، فلما أبعد عن العمران قليلا أسقط سوطه فاضطر المريض أن ينزل تأدبا ليأتي به، ولكن الطبيب ساق عربته بدون أن تنتظر فأخذ المسكين يصيح ويجري وراء العربة، ولما اطمئن الطبيب بأن المريض قد مشى مشياً كافيا حمله في العربة قائلا: إن هذه حيلة دبرتها لتضطر إلى المشي.

وبما أن المريض أخذ يشعر بالجوع من ذلك الوقت عرف نصيحة الطبيب ونسي حكاية السوط، ثم رجع إلى بيته وأكل الطعام برغبة وشهية، فليجرب الذين يشكون سوء الهضم وما شاكله من الأمراض المشي بأنفسهم، فإنهم يعرفون قيمة الرياضة حالا.

الباب الثامن

اللباس

اللباس أيضاً علاقة بالصحة إلى حد خاص، إن الأوروبيات لها أفكار غريبة في الحسن وهي التي تسوقهن إلى جعل ملابسهن في شكل يضغط عليها إلى أن تكون أصغر من أقدام أطفالنا، وهذا ما جعل صحتهن غير جيدة، فهذان المثالان يثبتان تأثير هيئة اللباس في الصحة، ولكن اختيار اللباس ليس دائما في أيدينا لأننا مكرهون على تقليد أسلافنا، قد نسي الناس الغرض الأساسي من اللباس فجعلوه كعنوان لدين صاحبه ووطنه وجنسه وصنعته، إذن يصعب البحث في مسألة اللباس من الوجهة الصحيحة فقط مع أن هذا البحث كما لا يخفى ينفعنا قطعا، نطلق كلمة اللباس على الأحذية والحلي وما شاكلها أيضاً.

ما الغرض الأساسي من اللباس؟

إن الإنسان في حالته الأولى ما كان يلبس لباسا ما: كان يمشي عاريا ويترك كل جسده مكشوفا تقريبا فكان جلده متينا قويا يقدر على تحمل حمارة الصيف، وصبارة الشتاء، ووابل الأمطار وكما قد أسلفنا أننا لا نتنفس الهواء من المناخر فقط بل من مسام الجلد التي لا تعد ولا تحصى أيضاً.

فإذا غطينا الجلد بالأقمشة منعناه من أداء وظيفته الطبيعية ولكن شاعت عادة اللبس لما أخذ أهالي البلاد الباردة يكسلون يوما فيوما فأخذوا يحسون بالضرورة لتغطية أجسادهم لأنهم ما عادوا بعد ذلك يتحملون البرد ثم أصبحت هذه العادة للزينة لا بمجرد الضرورة ثم أصبح اللباس عنوانا على الوطن والجنس وغيرهما.

إن الطبيعة نفسها قد أعدت كسوة جليلة لنا في جلدنا، وما يتخيل من أن الجسم العاري يظهر غير جميل فوهم باطل، إن كنا حتى الأعضاء العامة من جسدنا فمعناه أننا نشعر بالخجل أن يراها الناس في حالتها الطبيعية، أي أننا نجد الخطأ في ترتيب الطبيعة فنصلحه.

إننا كلما ازددنا غنى وثروة بالغنا في زيادة الأغطية والملابس طلبا للزينة حتى خرجنا في ذلك عن الحد وصرنا نطري جمالنا وحسن منظرنا، مع أنها لو لم تعمنا حماقة التمسك بالعوائد الذميمة لرأينا بلاشك أن الجسم العاري أجمل على الإطلاق من الجسم المكسو بالألبسة وذلك لأنه يجد صحته التامة في عراه.

واللباس ينقص جماله الطبيعي، ثم إن الإنسان لم يكتف باللباس بل أخذ يستعمل الحلي كذلك إن هذا جنون محض، يصعب جدا أن نفهم كيف يزيد الحلي ذرة من الجمال الطبيعي للجسم، ولكن النساء قد تجاوزن جميع حدود الإدراك والحياء والأدب في هذا الشأن.

فلا يستحين من أي يتحلين بالخلاخل الثقيلة التي تقيد أرجلهن وتمنعها من الحركة بسهولة وإن يثقبن أنوفهن وآذانهن بطريقة بشعة ليلبسن الخزم فيها والأقراط ويسوهن سواعدهن وأصابعهن بالأسورة والخواتم من أنواع مختلفة.

إن هذه الزينات لا خير فيها إلا أنها تزيد تراكم الدنس على الجسم، ولاسيما في الأنف والأذن فلا تسأل عن وساختها، نحن مخطئون جدا في زعمنا أن هذه الأوساخ تجلب الجمال فتضيع المال في سبيلها لا نتردد في جعل نفوسنا عرضة لتعديات اللصوص.

ليس هناك حد للآلام التي نقاسيها في تسلية نفوسنا بالأفكار الجنونية من الغرور والكبر الذي زرعناه في قلوبنا، إن النساء قد بلغ جنونهن وضلالهن إلى حد أنهن لا يرضين بإخراج القرط من الأذن حتى وإن مرضت الأذن كذلك لا ترضى بخلع الأساور وإن انتفخت اليد وأصيبت بألم شديد، بل إنهن لا يرضين بنقل خاتم واحد من الاصبع المتقيحة لأنهن يزعمن بأن الحسن يصاب بنقص وسوء إن فعلن ذلك.

الإصلاح التام في اللباس ليس بسهل، ولكن يمكن بكل سهولة أن نترك استعمال الحلي والملابس الزائدة عن الحاجة بتاتا، يصح أن نبقي بضع أشياء للمحافظة على التقاليد ونخلع الباقي خلعا، إن أولئك الذين لم يبتلوا بالوهم الباطل وهو جعل اللباس زينة، يمكنهم أن يدخلوا التغييرات الكثيرة في ملابسهم وينالوا بذلك صحة جيدة.

لقد راجت في الأيام الأخيرة فكرة توهم الناس بأن اللباس الافرنجي ضروري للمحافظة على الحشمة والهيبة، ليس هذا مكان البحث في تفاصيل هذا الأمر بل تكفي الإشارة إلى أن اللباس الافرنجي قد يكون صالحا جدا للبلاد الباردة الأوروبية، ولكنه غير موافق للهند.

إن اللباس الهندي وحده يمكن أن يكون صالحا للهنود سواء الهندوس والمسلمين، إن لباسنا لكونه واسعا ومفتوحا يحول دون وصول الهواء إلى أبداننا ثم إنه لبياضه لا يجذب أشعة الشمس خلافا للباس الأسود الذي يكون دافئا وأحر منه لأن أشعة الشمس تجتمع فيه، وتنتقل منه إلى الجسم.

قد راجت العمامة فينا كثيرا، ولكن مع ذلك ينبغي أن نجتهد في أن نبقي الرأس مكشوفاً أكثر ما يمكن من الزمن، وأما تربية الشعر وتمشيطه وتسريحه وتفريقه من وسطه وغير ذلك مما يفعله الناس فهمجية بعينها إن التراب والغبار وكذلك الصئبان تكثر في الشعر وإن ظهرت البثور في الراس فلا يمكن معالجته كما ينبغي إذا كان الشعر كثيرا، فتربية الذين يستعملون العمائم للشعر ليست إلا حماقة صريحة.

إن الأرجل سماسرة الأمراض، فأقدام الذين يلبسون الأحذية الإفرنجية تتوسخ وتعرق عرقا متعفنا، وقد تكون العفونة شديدة على أصحاب حاسة الشم الصحيحة حتى أنهم ليصعب عليهم أن يقفوا بجنب رجل من هؤلاء عند خلع نعله أو جواربه، إن الأسماء العامة للحذاء في لساننا مثل (محافظ القدم) وعدو الشوك تدل على أن النعل ينبغي أن استعماله عند المشي على أرض ذات أشواك أو على أرض باردة أو حارة جدا.

وإن التغطية يجب أن تكون لبواطن الأقدام دون ظهورها، وهذا الغرض يتحقق تماما بالقبقاب إن بعض الذين تعودوا لبس الأحذية الأفرنجية يشكون أحيانا الصداع أو الوجع في الرجل أو الضعف في الجسم ليجربوا المشي حفاة فإنهم يدركون حالا فائدة ترك الأقدام حرة وبعيدة عن العرق بتعرضها للهواء.

الباب التاسع
الزواج

إني أرجو القراء ولاسيما الذين قرأوا هذا الكتاب بتأمل أن يخصّوا هذا الفصل بتأمل ويتفكروا في الأصول التي احتوى عليها بترو وإمعان، بقيت عدة أبواب من الكتاب ستأتي وهي وإن كانت كذلك نافعة إلا أنه ليس منها باب يبلغ أهمية هذا الباب، وإني كما أسلفت لم أدع شيئا من محتويات هذا الكتاب أجريه بنفسي ولم أره حقا وحقيقة ولاسيما هذا الباب.

إن للصحة مفاتيح كثيرة وكلٌّ منها ضروري جداً في مكانه، ولكن هنالك مفتاحاً هو أعظم المفاتيح وسيدها على الإطلاق وهو التجرد، لا ريب أن الهواء النقي والماء النقي والطعام الجيد -كل ذلك- يساعد في الصحة، ولكن كيف يمكن أن نكون أصحاء إن كنا نضيع كل الصحة التي حصلناها، كيف نحفظ أنفسنا من الإفلاس إن كنا نضيع جميع المال الذي أدخرناه، إن مما لا ريب فيه أن الرجال والنساء لا يمكن أن يكونوا أصحاب أقوياء إلا إذا راعوا (التجرد) الحقيقي.

ماذا نقصد بالتجرد نقصد به أنه يجب أن يجتنب الرجال والنساء التمتع أي لا يتلامسوا الفكرة الحيوانية، بل لا يتخيلوا ذلك حتى في أحلامهم، يجب أن تكون نظراتهم بينهم خالية من جميع الميول الشهوانية الحيوانية ويجب أن نحافظ على القوة التي وهبنا الله إياها بضبط قوى النفس جيدا وأن نحوّلها إلى الجد والعمل والقوة، لا إلى الجسم فقط، بل إلى المخ والروح كذلك.

ولكن ما الحالة التي نشاهدها واقعة حولنا، نرى الرجال والنساء، الشيوخ والشباب، بدون استثناء، قد وقعوا في شبكة الشهوة فعموا بها وصموا وفقدوا كل تمييز بين الخير والشر، لقد رأيت نفسي حتى الصبيان والبنات يتعاملون بينهم كالرجال المجانين بجنون الشهوة المهلكة.

ولست أزكي نفسي فقد فعلت ذلك مسوقا بهذا المؤثر النفسي الذي لا يمكن أن يؤدي إلى غير هذه النتيجة السيئة، نحن نضيع في دقيقة واحدة طلبا للذة وقتية جميع ما خزناه من القوة الحيوية، فإذا أفقنا من الجنون والحمق وجدنا أنفسنا في شقاء وتعاسة، وأحسسنا بكل أسف وخزي في الصباح التالي بالتعب والضعف ووجدنا المخ برفض أداء وظيفته.

فعند ذلك نجري وراء معالجة الشر الذي جلبناه على أنفسنا بأيدينا بتعاطي جميع أنواع الأدوية المقوية للأعصاب، ونسلم أنفسنا إلى رحمة الأطباء ليرتقوا ما فتق من صحتنا ويعيدوا لنا القدرة على التمتع ثانية.

هكذا تمضي الأيام والشهور والسنون حتى تقبل علينا الشيخوخة بآلامها وأوصابها، فنجد أنفسنا قد ضيعنا رأس مالنا كله، ضيعنا الرجولية والعقل على سواء وأصبحنا صفر الكف بائسين تعسين.

على أن قانون الطبيعة يقضي عكس ذلك تماما، فكلما زاد عمرنا ينبغي أن نزداد في قوتنا الذهنية، نزداد قدرة على نقل ثمار علمنا وتجاربنا المجتمعة إلى بني جلدتنا من البشر، هكذا تكون بالحقيقة حالة الذين يتمسكون بالتجرد الحقيقي، فهم لا يبالون الموت لا ينسون الله تعالى حتى في موتهم ولا يدخلون في شكاوي باطلة، هم يموتون والتبسم فوق شفاههم، ويقابلون يوم الجزاء بكل جرأة هم الرجال والنساء حقا.. وفيهم وحدهم يصح أن يقال أنهم قد حافظوا على صحتهم.

يصعب علينا أن نفهم أن ترك التجرد هو الأساس الحقيقي لجميع المعايب كالكبر والغضب والخوف والحسد، إن كان مخنا في قبضتنا وإن كنا ننتهك قوانين الصحة مرة أو مرتين كل يوم فنحن أكثر حمقا حتى من الأطفال الصغار، فأي إثم عسانا لا نرتكبه قصدا منا أو بغير قصد؟ وكيف يمكن لنا أن نقف وقفة لنتأمل كفي نتائج أعمالنا مهما كانت دنيئة آثمة؟

لك أن تسأل من الذي وجد متجرداً تجردا حقيقيا؟ إن كان يجب أن يصير جميع الناس متجردين فهلا تهلك الإنسانية وتفنى الدنيا كلها؟ نحن لا نتعرض للوجهة الدينية في المسألة، بل نقتصر في البحث على وجهتها الدنيوية فقط، إن هذه

الأسئلة في رأيي ليس إلا دلائل على ضعفنا وخورنا لأننا لا نملك القوة الإرادية لمراعاة التجرد، ولذلك نتعلل بأعذار باطلة للتملص من وظيفتنا، إن نوع المتجردين الحقيقيين لا ينعدم بحال من الأحوال، بل هم موجودون في كل زمان وإن كنا لا نعرف أشخاصهم.

يشتغل ألوف من العمال أشغالا شاقة ويحفرون أعماق الأرض باحثين عن معدن ألماس، وفي الآخر ربما يجدون قبضة كف منه تحن الصخور المتراكمة بعضها فوق بعض، فإذا كان البحث عن حجر من الأحجار تحت الصخور المتراكمة بعضها فوق بعض.

فإذا كان البحث عن حجر من الأحجار الكريمة يتطلب هذا التعب الكبير فكم تكون المشقة عظيمة في اكتشاف ماس (التجرد) الذي هو أثمن بكثير من كل ماس.

وإن كان يلزم من مراقبة التجرد هلاك الدنيا، فماذا نحزن هل نحن الذين خلقنا الخلق فنتهم بمستقبل الدنيا هذا الاهتمام الكبير؟ إن الذي خلقها لهو الذي يدبر دوامها وبقاؤها وليس مما يعنينا أن نبحث عن الناس الآخرين، هل هم متمسكون بالتجرد أم لا؟ أفنحن إذا اتخذنا مهنة التجارة أو المحاماة أو الطلب تفكر يوماً في مستقبل الدنيا إن أصبح جميع الناس مثلنا تجارا أو محامين أو أطباء؟ إن المتجرد الحقيقي يجد بنفسه جوابا لهذه الأسئلة إذا طال عهده بالتجرد.

ولكن كيف يفعل الذين أحاطت بهم الأمور الدنيوية من كل جهة؟ وماذا يفعل الذين لهم أولاد؟ لقد بينا أحسن حل لجميع هذه المشاكل آنفا، يجب أن نضع نصب أعيننا هذا المثل الأعلى (التجرد) ونجتهد في التقرب منه أكثر ما نستطيع.

لما نمرن الأطفال على الخط نقدم إليهم أحسن نماذج الخط ليجتهدوا في تقليدها بأكثر ما يستطيعون، هكذا تماما يجب أن نجتهد لهذا المثل الأعلى حتى نفوز في آخر الأمر بفهمه والوصول إليه، إذا ماذا نفعل إن كنا متزوجين؟ إن قانون الطبيعة يقضي بأن لا يخرج الزوجان من حدود التجرد إلا إذا شعر شعورا قويا بالحاجة إلى الولد.

إن الذين يراعون هذا القانون فيخرجون من التجرد مرة كل أربع أو خمس سنوات لا يعدون من عباد الشهوة، ولا هم يضيعون كل ما خزنوه من القوة الحيوية، ولكن وا أسفاه.. ما أقل الرجال والنساء الذين يخضعون للشهوة الزوجية طلبا للنسل فقط؟

إن الأكثرية الساحقة من البشر لا تباشر الشهوة الحيوانية إلا لإرضاء أميالهم الشهوانية، أما الأولاد فيولدون كنتيجة غير مقصودة لهم.

نحن إذا جننا بالشهوة فلا نتفكر مطلقا في نتائج عملنا، والرجال يلامون أكثر من النساء في هذا الأمر، لأنهم هم الذي يعمون بالشهوة إلى درجة لا يبالون بحالة أزواجهم فيكرهونهن على امتثال أمرهم وإن كن ضعيفات البنية أو غير قادرات على الحمل.

إن الغربيين قد تعودوا حتى على حقوق الأدب أيضاً، فهم يتمتعون بشهواتهم ويخترعون طرقا للتخلص من مسؤولية الأبوة والأمومة.

لقد ألف كثير من الكتب في هذا الموضوع ونفقت سوق التجار القانونية لإيجاد الطرق المانعة للحمل وأما نحن معشر الهنود فإن كنا بعيدين إلى الآن من هذا الإثم غير أننا أيضاً لا نتردد في أن نحمل نسائنا حمل الأمومة الثقيل ولا نبالي بأن يولد أولادنا نحاف البنية، فاقدي الرجولة، ضعاف العقل.

بل كلما يولد لنا ولد نكاد أن نطير فرحاً ونشكر الخالق على ذلك، وهكذا نسعى في أن نغش أنفسنا ونخفي حمق أعمالنا عن أعيننا، ألا يجب علينا عوضاً من أن نعد ذلك دليلا على رضا الله ولطفه بنا دليلا على غضبه وسخطه علينا بجعله إيانا نلد أولادا فجارا، عجزة، سفلة، نحاف البنية، ضعاف العقل.

هل من الكياسة أن نفرح بولادة الأولاد للبنات والصبيان، أليس ذلك لعنة من الله عوضاً من أن يكون رحمة؟

كلنا يعلم بأن ظهور الثمر قبل أوانه يضعف الشجرة ولذلك نسعى بجميع الوسائل في تأخير موعده، ولكنا ننشد أناشد الحمد (لاله الزواج) ونحمد الخالق سبحانه إذا ولد الولد من صبي وبنت، صغيرين، هل يوجد شيء أبشع من هذا الأمر.؟

هل نظن أن الدنيا تبتهج بازدحام هذا الجم الغفير من هؤلاء الأطفال الضعاف البنية والقوى، الذين يكثرون كثرة زائدة في الهند وغيرها من البلدان؟

لا ريب أننا في هذا الأمر لأحط حتى من البهائم فالثورة والبقرة لا يقتربان إلا لتوليد العجل فقط، يجب على الزوجين أن يبقيا متباعدين من وقت الجمل إلى أن يترك الطفل ثدي أمه ويريا ذلك واجبا عليهما ولكننا لا نراعي هذا الواجب المقدس بل نبقى متمتعين مسرورين ناسين حتى محبة ولدنا وزوجنا.

إن هذا الداء العضال يضعف عقولنا ويقودنا إلى القبر قبل أوانه بعد أن يجعل وجودنا في الدّنيا تعاسة وشقاء، يجب على المتزوجين أن يعلموا الوظيفة الصحية للزواج فلا يخرقوا قانون التجرد إلا بقصد أن يلدوا ولدا لدوام النوع، ولكن مراعاة هذا القانون صعبة جدا في حالتنا الحاضرة.

فغذاؤنا وطرق معيشتنا وحديثنا العام ومحيطنا، كل هذه الأمور تنبه وتساعد على إثارة الشهوة فينا، فالشهوة تجري في عروقنا وأعضائنا الرئيسية كالسم فتنخر.

قد يشك بعض الناس في إمكان تحرير نفوسنا من هذا الحمل الثقيل، إن هذا الكتاب لم يؤلف لأمثال هؤلاء المرتابين ضعيفي الإرادة، بل إنما ألف لأولئك الذين يريدون أن يتأملوا في الأمر بجد، ويملكون جرأة الإقدام على إصلاح أنفسهم.

قد يتأذى الذين هم مطمئنون بحالتهم الحاضرة المهينة من قراءة هذا الكتاب ولكني أرجو أن يؤدي بعض الخدمة لأولئك الذين يتذمرون من حالتهم التعسة، فينتج من كل هذا أن الذين لم يتزوجوا بعد، يجب أن يجتهدوا في البقاء غير متزوجين وإن كانوا لا يستطيعون البقاء فليؤخروا الزواج ما استطاعوا.

ليعاهد الشباب أنفسهم بأن لا يتزوجوا إلا في سن ٢٥ أو ٣٠ من العمر، ليس موضوعنا الآن أن نبين جميع الفوائد المتنوعة الكثيرة التي تنال من التجرد فوق الفوائد الصحية، بيد أن الذين يريدون أن ينتفعوا بها ينالونها حتما من هذا الطريق.

إن رجائي من الآباء والأمهات الذين يقرأون هذه الصفحات أن لا يعلقوا في أعناق أولادهم حجرا ثقيلا بتزويجهم في عهد صباهم، بل عليهم أن يراعوا مصلحة

أبنائهم أيضاً لا مصلحتهم فقط، ليرموا جانبا جميع أفكار الحمق التي جلبها لهم حب الفخار الكاذب، فيتركوا التشبث بجميع هذه الأعمال الباطلة المضرة.

وإن كانوا مخلصين حقاً لأطفالهم فليسعوا جهدهم في تحسين صحتهم البدنية والعقلية والأخلاقية، وأي عداء منهم أكبر وافظع من أن يكرهوهم على الولوج في الحياة الزوجية مع جميع مسؤولياتها المريعة، والهموم الكثيرة في سن هم لا يزالون صبيانا بكل معنى الكلمة.

ثم إن القانون الصحي يطالب كل رجل يفقد زوجته وكل امرأة تفقد زوجها أن يبقيا عزابا طول العمر، إن هناك اختلاف بين الأطباء في هل يحتاج الشباب من الرجال والنساء أن يفسحوا المجال لخروج مادتهم المنوية؟ فبعضهم يوجب ذلك وبعضهم يمنع منه.

ولكن هذا لا يجيز لنا الاستمتاع بشهوتنا، إني أستطيع أن أؤكد بدون أدنى تدبير بحسب تجربتي الشخصية وتجارب الآخرين بأن الاستمتاع بالشهوة غير ضروري للمحافظة على الصحة فحسب بل إنه مضر بنا جداً، إن القوة البدنية والعقلية التي خزنت في مدة طويلة تذهب كلها بمجرد خروج المادة المنوية ويحتاج لاسترجاع هذه القوة الضائعة إلى مدة طويلة ثم ليس هناك أي ضمان يضمن لنا رجوعها كاملة: إن المرآة المكسرة مهما رممتها وجعلتها تؤدي وظيفتها فهي لا تزال مرآة مكسرة.

وكما قد بيننا قبل أن حياتنا لا لقاء لها بدون الهواء النقي والماء النقي والطعام النقي الجيد والأفكار النظيفة، كذلك العلاقة بين أسلوب معيشتنا وصحتنا قوية جداً، فلا نكون أصحاء تماماً إلا إذا جعلنا معيشتنا طاهرة بريئة.

فالرجل المجد الذي يتوب من ذنوبه الماضية ويعيش عيشة رضية يقتطف فيها ثمار سيرته الحسنة، إن الذين يقومون بالتجرد ولو لزمن محدود يرون بأعينهم كيف يترقى جسمهم وعقلهم في النشاط والقوة بسرعة ثم هم لا يرضون بعد ذلك أن يتنازلوا عن هذه الخزينة مهما دفع لهم فيها من الثمن الغالي.

لقد كنت أرتكب بنفسي هذه الجناية حتى بعد علمي التام بقيمة التجرد، ولا شك أني قد دفعت لإفراطي وتفريطي ثمنا غاليا، أنا أخجل وآسف جداً كلما

قارنت بين حالتي أثناء ارتكابي تلك الجناية وحالتي بعدها، غير أني بحمد الله قد تعلمت بعد جنايات الماضي المحافظة على هذه الخزينة الكبيرة، وأنا ممتلئ رجاء وثقة بالتوفيق الإلهي بأني لا أزال أحافظ عليها في المستقبل أيضاً ولن أتنازل عنها في حال من الأحوال حتى يأتيني اليقين.

وذلك بأني قد جربت بنفسي فوائد التجرد التي تفوق الحصر، لقد زوجت في أيام الصبا، وأصبحت والدا لأولاد بينما أنا لم أتجاوز المرحلة الأولى من الشباب، ولما تنبهت لحقيقة حالي وجدت نفسي قد سقطت في هوة عميقة من الانحطاط، وإني لأعدني قد جوزيت جزاءً كبيراً على كتابة هذه الصفحات إن وجد ولو واحد من القراء يعتبر بخطيئاتي وتجاربي ويستفيد منها.

يقول كثير من الناس وأنا أعتقد بأني ممتلئ الآن قوة وهمة ونشاط، وإن دماغي ليس بضعيف في حال من الأحوال، نعم لا أنكر أن جسمي وكذلك دماغي لا يزال مصاباً ببعض الأمراض، ولكني مع ذلك إن قورنت بأصحابي فأنا أعد نفسي صحيحاً تماماً وقوياً، وما دمت قد وصلت إلى هذه الدرجة حتى بعد التمتع بالشهوة عشرين سنة كاملة، فكيف تكون صحتي لو لم أخرق قوانين الصحة وأبقيت نفسي طاهرة نظيفة في تلك السنين الماضية الطويلة السوداء؟

أنا أعتقد كل الاعتقاد بأني لو عشت عيشة (التجرد) من أول عمري لكنت أقوى وأنشط بألف مرة مما أنا الآن ولأمكنني أن أنفق كل قوتي ونشاطي في خدمة وطني ونفسي أكثر من الآن فإذا كان الرجل الاعتيادي مثلي يتأكد ذلك فما أعظم وأعجب تلك القوة- الجسمانية والعقلية والأخلاقية- التي يجود بها علينا (التجرد) الحقيقي.

ما دام قانون التجرد دقيقا إلى هذه الدرجة فماذا ينبغي أن نقول في أولئك الذين يرتكبون إثم التمتع بالشهوة على طرق غير مشروعة، إن الشر الذي يتبع العهارة والبغاء لعظيم جداً ومسألة حيوية في الدين والأخلاق، ولا يمكن إلغاؤها حقا من البحث في رسالة صغيرة مثل هذه.

لذلك نقتصر هنا على الإشارة إلى تلك الألوف المؤلفة الذين يرتكبون هذه الآثام يصابون بالزهري وغيره من الأمراض التي لا يليق ذكرها.

إن القانون الإلهي الصارم يعاقب بكل عدل وسرور هؤلاء الإباحيين التعساء بحياء مملوءة بأنواع من العذاب والأتعاب التي ليس لها حد، فأمدهم القصير من الحياة يضيع بعبودية لشهوة مخزية وبحث خاسر على دواء ينجيهم من عذابهم الأليم.

لو بطلت الدعارة لبطل على الأقل نصف شغل الأطباء، إن الأمراض التناسلية تكاد تقوض أركان الإنسانية وتوقع النوع الإنساني في شدة وارتباك عظيم، حتى اضطر أحسن الأطباء إلى الاعتراف بأنه مادام الفسق والتهتك موجودا فلا يرجى أي أمل للنوع الإنساني في السعادة والهناء.

إن أدوية هذه الأمراض سامة جدا حتى أنها وإن نفعت بادي الرأي نفعاً وقتيا فإنها تسبب أمراضاً أخرى كثيرة أشد إيذاء وعذاباً وتتسلسل بالوراثة في الأحفاد والأعقاب.

نحن نشير الآن باختصار إلى الطريقة التي ينبغي اتباعها للمتزوجين لمراعاة التجرد، لا تكفي مراعاة قوانين الصحة المتعلقة بالهواء والماء والغذاء، بل يجب كذلك على الرجل أن يجتنب النوم مع زوجته في فراش واحد، إن قليلا من التدبر يدلنا على أن فكرة التخلي بين الرجل والمرأة إنما هي فكرة للتمتع الشهواني، فيجب عليهما أن يناما متباعدين في الليل، وينهمكا في الأعمال الحسنة طول النهار، ويزاولا قراءة الكتب التي تملأ دماغيهما بأفكار عالية، ويتفكر في حياة الناس الكبار، ويعيشا متيقنين بأن التمتع الشهواني أساس لجميع الأمراض.

وإن تولدت فيهما رغبة التمتع فليغتسلا بالماء البارد الذي يبرد حرارة الشهوة ويزيلها، فتنتقل الشهوة إلى نشاط قوي حقيقي.

أجل إن هذا صعب عمله ولكننا ما خلقنا في هذه الدنيا إلا لنصارع المصارع والمشكلات والشهوات ونغلبها، والذي يريد أن يفعل ذلك فإنه لن يفوز بالبركات العالية في الصحة الحقيقة.

القسم الثاني

الباب الأول
العلاج بالهواء

قد فرغنا الآن من البحث في أساسات الصحة وأصولها وكذلك عن طرق صيانتها والمحافظة عليها، ولو أن جميع الناس – رجالا ونساء - يخضعون لقوانين الصحة ويتمسكون بالتجرد تام، لا تبقى أي حاجة للأبواب الآتية لأنهم يكونون في مأمن من جميع الأمراض والأوصاب سواء في أجسامهم أو عقولهم، ولكن أين نجد هؤلاء الناس؟ وأين الذين لا يصابون بالأمراض؟ وعلى كل فأنا كلما نعتني بالتمسك بالأصول التي دونت في هذا الكتاب، فالأغلب أننا نسلم من الأمراض، ولكن إن اصابنا مرض فيجب أن نعالجه باهتمام، والأبواب الآتية تبين كيفية العلاج بدون الاستعانة بالطبيب.

إن الهواء النقي كما هو لابد منه لصيانة الصحة، كذلك لا غنى عنه في معالجة الأمراض، فالمصاب بالنقرس مثلا إذا عولج بالبخار الساخن يعرق بكثرة وتلين أعصابه وتستريح مفاصله، وهذا القسم من علاج البخار يسمى (الاستحمام التركي).

ومن كان يشكو حمى شديدة فليجرد من ملابسه ويلقى في الهواء الطلق، تنزل الحرارة حالا ويشعر براحة بينة، وعندما يحس بالبرد فيلفلف في ثوب فيعرق حالا وتزول الحمى سريعا.

ولكن ما نفعله عادة هو على عكس ذلك تماما، حتى إنا نمنع المريض من البقاء في الهواء الطلق ولو أراد، بنفسه، ونغلق عليه جميع أبواب حجرته ونوافذها ونغطي جميع جسده مع رأسه وأذنيه باللحف والأغطية، فتكون النتيجة أن المريض يجزع فيزداد ضعفاً عن مقاومة مرضه، ينبغي أن نفهم أنه إن كان سبب الحمى شدة

الحر فالعلاج بالهواء الذي ذكر آنفاً غير مضر أصلا ويشعر بتأثيره حالاً، نعم يجب الاحتراس لئلا تأخذ المريض القشعريرة في الهواء المطلق، فإن كان لا يستطيع البقاء عاريا فيجوز تغطيته جيداً بالدثار.

إن تغيير الهواء علاج مفيد للحمى المزمنة وغيرها من الأمراض، فالعادة العامة التي جرت بتغيير الهواء ليست إلا عملا بأصول العلاج الهوائي، وكثيرا ما نغير إقامتنا متوهمين أن البيت الذي تعاوده الأمراض محل الأرواح الشريرة هذا وهم محض.

إن (الأرواح الشريرة) الحقيقة في مثل هذه الأحوال إنما هي الهواء الفاسد في داخل البيت، إن تغيير البيت يتبعه تغيير للهواء، وهذا هو الذي يدفع المرض، إن العلاقة بين الصحة والهواء قوية جدا حتى إن التغيير القليل له يؤثر حالا تأثيرا رديئا أو حسنا، يستطيع الأغنياء أن ينتقلوا إلى أماكن بعيدة، وأما الفقراء فكذلك يستطيعون الانتقال من قرية إلى قرية، أو على الأقل من بيت إلى بيت، بل إن تغيير حجرة بحجرة في البيت نفسه كثيرا ما ينفع المريض نفعاً محسوساً، ولكن تجب مراعاة الأحوال ليكون للتغيير نفع حقيقي، فالمرض الذي سببه الهواء الرطب مثلا لا يمكن علاجه بالانتقال إلى محل رطب، وبما أن الناس لا يهتمون بمثل هذه الاحتياطات البسيطة الاهتمام الكافي لذلك لا يجدي تغيير الهواء نفعاً في أكثر الأحيان.

إن هذا الباب قد احتوى على بعض الأمثلة البسيطة لاستعمال الهواء علاجا للأمراض، وقد مر في القسم الأول من الكتاب باب يبين قيمة الهواء النقي للصحة، ولذا أرجو من قرائي أن يقرأوا البابين معاً.

الباب الثاني
العلاج بالماء

إن الهواء غير منظور، فنحن لا ندرك تأثيره العجيب، ولكن عمل الماء وتأثيره الصحي يمكن إدراكه وفهمه بسهولة، يعرف جميع الناس شيئا من استعمال البخار وسيلة صحية، فكثيراً ما نستعمله في الحميات ونعالج به وحده الصداع الشديد، وكذلك المصاب بالوجع الروماتيزمي في المفاصل يشعر بالراحة السريعة عند استعمال البخار واتباعه استحمام بارد.

والدمامل والقروح لا تبرأ بمجرد وضع المرهم أو الدهان عليها، ولكنها تشفى تماما باستعمار البخار، ثم إن الاستحمام الحار أو الاستحمام بالماء الحار يتبعه مباشرة الاستحمام البارد مفيد جداً في التعب الشديد، وكذلك النوم في الهواء المطلق بعد الاستحمام البخاري يصحبه استحمام بارد نافع جدا في الأرق.

إن الماء الساخن يصح استعماله دائما كبدل للبخار، وإذا أصيب الإنسان بوجع شديد في بطنه، يشفيه حالاً تدفئة البطن بقطنة مملوءة بماء مغلي توضع فوق قماش غليظ على البطن، وإذا ما أريد التقيئ فيمكن ذلك بشرب كمية وافرة من الماء الساخن، إن الذين يشكون الإمساك يستفيدون كثيرا بشربهم كوباً من الماء الساخن، إما وقت النوم في الليل أو بعد تنظيف الأسنان مباشرة.

إن سيرجون سبرنج قد عزى صحته الجيدة إلى تعوده شرب كوباً من الماء يومياً قبيل النوم في الليل وبعد اليقظة صباحاً، إن كثيراً من الناس لا تلين معدتهم إلا إذا شربوا الشاي صباحاً فيعتقدون حمقا أن الشاي هو الذي أحدث هذا التأثير، مع أن الشاي وحده مضر في الحقيقة، وإنما الذي أثر هذا التأثير هو الماء الساخن في الشاي، فهو الذي يلين المعدة ويزيل الإمساك.

قد اخترعت أرجوحة تستعمل عادة للاستحمام البخاري، ولكنها ليست ضرورية جدا بل يصح أو يوقد (وابور) من الاسبرتو أو الغاز أو كانون من الوقود أو الفحم تحت كرسي اعتيادي من الخيزران، ويوضع فوق الموقد قدر مملوء بالماء مغطى بغطاء وينشر فوق الكرسي رداء أو دثار بحيث تنزل أطرافه إلى الإمام لتقي المريض من

حر النار، ثم يقعد المريض على الكرسي ويلف في رداء أو دثار، وعند ذلك يرفع غطاء القدر بحيث يكون المريض معرضاً للبخار الذي يتصاعد منه.

أما ما تعودناه من تغطية رأس المريض فهو احتياطي غير ضروري، إذ حرارة البخار تتصاعد من طريق الجسم إلى الرأس وتسبب عرقاً كثيراً في الوجه، وإن كان المريض ضعيفاً جدا بحيث لا يستطيع القعود، فحينئذ يصح أن يضجع على سرير ذي فتحات وفرجات ولكن يحترس أن لا يذهب شيء من البخار سدى، وكذلك -كما لا يخفى- يجب الاحتياط لئلا تصل النار ملابس المريض أو دثاره، وكذلك تجب المراعاة التامة لحالة صحة المريض، لأن استعمال البخار بدون مبالاة يخشى منه الخطر أيضاً، إن المريض لابد من أن يشعر بضعف بعد هذا الاستحمام البخاري ولكن ضعفه لا يلبث أن يزول.

إن الاكثار من استعمال البخار يضعف البنية على كل حال، ولذلك لا ينبغي أن يستعمل إلا لضرورة شديدة، والبخار كما يستعمل للجسد كله كذلك يصح استعماله لجزء خاص منه، فمثلا إذا استعمل في الصداع فلا احتياج إلى عرض سائر الجسم له بل يوضع الرأس وحده فوق قدر صغير الفم مملوء بماء فاتر ويلف عليه قماش ثم يستنشق البخار بالأنف ليتصاعد إلى الرأس، وإذا كانت المناخر مسدودة فهي تنفتح بهذا العمل، وهكذا إن تورم عضو من الجسم فهو وحده يعرض للبخار.

قليل من الناس يعرفون القيمة الصحية للماء البارد، مع أنه في الحقيقة أنفع في هذا الباب من الماء الساخن، ويمكن أن يستعمله حتى أضعف الناس بنية، فالتلفف بثوب مبلول بالماء البارد نافع جدا في الحمى والجدري والأمراض الجلدية، ويمكن لجميع الناس استعماله بدون أدنى خطر.

إن الدوار والهتر (جنون الحمى) يمكن دفعه حالا ثوب مبلول في ثلج مذاب على البطن لحين من الزمن وكذلك يمكن منه كثرة الاحتلام في أكثر الأحيان بهذه الطريقة نفسها.

إن نزف الدم من أي عضو كان يمكن منعه باستعمال ثوب مبلول بماء بارد مثلج وكذلك الرعاف يمنع بصب الماء البارد فوق الرأس، إن أمراض الأنف الزكام والصداع يمكن معالجتها باستنشاق الماء البارد من الأنف، ويمكن استنشاقه بمنخر وإخراجه بمنخر آخر أو يستنشق بمنخرين معا ويخرج من الفم، ولا ضرر من وصول الماء إلى المعدة إن كانت المناخر نظيفة.

إن هذه أحسن طريقة لجعل المناخر نظيفة دائماً، وأما الذين لا يستطيعون استنشاق الماء بالمناخر فيجوز لهم أن يستعملوا المحقن ولكنهم يتعلمون بسعي قليل كيفية الاستنشاق بسهولة، بل يجب على جميع الناس أن يتعلموها لأنها سهلة ونافعة جداً للصداع والرائحة الخبيثة في الأنف وكذلك لإزالة الأوساخ في مجرى الأنف.

يخاف كثير من الناس من استعمال المحقنة، بل يزعم بعضهم أن الجسم يضعف به، ولكن هذه المخاوف ليست إلا وهمية، وليس هناك طريقة للإسهال القوي أكثر تأثيراً من هذه الطريقة، وقد ثبت نفعها العظيم في كثير من الأمراض حينما لم تجد غيرها من المعالجات.

ولا عجب فهي تنظف الأحشاء تماما وتمنع تراكم المواد السامة فيها، إن الذين يتأذون من الأوجاع الروماتيزمية أو سوء الهضم أو الأوجاع من سوء حالة الأحشاء الصحية ينبغي لهم أن يحقنوا برطلين من الماء فيرون تأثيره السريع القوي.

قال أحد الكتاب في هذا الموضوع إنه كان يشكو مرة سوء هضم مزمن واستعمل جميع الأدوية سدى وعبثا فنحل جسمه بذلك، ولكن حقنة الماء ردت إليه شهية الطعام وشفته من دائه في بضعة أيام، حتى إن بعض الأمراض مثل اليرقان يمكن معالجتها باستعمال حقنة من الماء، إن الذي يستعمل الحقنة أحياناً كثيرة يجب أن يستعمل الماء البارد، لأن الماء الحار ربما يضعف البنية بتكراره.

إن الدكتور الألماني لويس كوهن قد حكم أخيراً بعد التجارب المتوالية بأن العلاج المائي نافع في جميع الأمراض، وقد نالت كتبه في الموضوع قبولاً عاماً حتى إنها ترجمت إلى جميع لغات العالم تقريبا ومن جملتها بعض اللغات الهندية.

قال هذا الدكتور: إن البطن هو بيت الأدواء كلها، فإذا كثرة الحرارة في البطن، كثرة زائدة، تجلت على الجسم في صورة الحمى والروماتيزم والقروح والبثور وغيرها من الأمراض، إن منافع العلاج المائي قد عرفها قبل كيوهن بكثير أناس عديدون، ولكنه هو أول من قال بأنه اصل مشترك لجميع الأمراض، لسنا بمجبورين على أن نسلم بآرائه كلها على علاتها.

ولكن الحقيقة التي لا مراء فيها هي أن أصوله وطرقه قد ثبت نجاحها في كثير من الأمراض، وإني أذكر لذلك مثالا واحدا من أمثلة كثيرة قد اختبرتها بنفسي وذلك

في مصاب بروماتيزم شديد جداً، فقد حصل له الشفاء التام بطريقة كيوهن بعد أن خابت جميع المعالجات الأخرى.

قال الدكتور كوهن: إن حرارة البطن تزول باستعمال الماء البارد، وعلى ذلك أكد غسل البطن وما حوله من الأعضاء بماء بارد جدا، ولتسهيل الغسل قد اخترع نوعا خاصا من المغاسل من الصفيح، ولكنها ليست بلازمة، إذ قصاع الصفيح الهلالية الشكل في مقادير مختلفة لأناس مختلفي القامات التي تباع في أسواقنا تقوم مقامها تماما، يجب أن يملأ (ثلاثة أرباع) من القصعة بالماء البارد ويجلس فيها المريض بهيئة تبقى معها رجلاه وجسمه الأعلى خارج الماء ويبقى وسطه من الفخذ إلى ما فوق البطن في داخله.

والأحسن أن تستند الرجلان على كرسي قصير ويجلس المريض في الماء عاريا بالمرة، وإن كان يحس بالبرد فيغطي رجليه وجسمه الأعلى برداء وإن لبس القميص خارج الماء بالمرة، يجب أن يكون هذا الغسل في مكان طلق حيث يكثر الهواء النقي والنور، ثم يفرك بطنه بنفسه أو غيره بخرقة خشنة من خمس إلى ثلاثين دقيقة أو أكثر.

فيرى نفع هذه العملية حالا في أكثر الأحوال، ففي الروماتيزم يأخذ الريح في الخروج حالا في صورة الجشاء وغيره، أما في الحمى فتزول الحرارة درجة أو درجتين، وتنظيف الأحشاء بهذه العملية تماما ويزول التعب، وإن كان يشكو الأرق يحل محله النوم وإن كان النعاس والارتخاء فيأخذ مكانه اليقظة والنشاط.

لا تعجب من اختلاف النتائج، لأنه ليس في الحقيقة أمراً عجيباً كما يظهر، وذلك لأن قلة النوم وكثرته علتهما واحدة، وكذلك الدوسنطاريا والإمساك الذين هم نتيجة لسوء الهضم يعالجان بنفس هذه الطريقة، والبواسير المزمنة يمكن معالجتها أيضاً بهذا الاستحمام مع ترتيب حسن في الغذاء.

والذين يشكون كثرة البصاق الدائم يجب أن يسرعوا حالا إلى هذا العلاج، وكذلك المصابون بالضعف يتقوون بهذه الطريقة، وقد عولج بها حتى الروماتيزم الزمن فشفي تماما وهو كذلك علاج مؤثر في النزف الدموي والصداع وتسمم الدم، وقد قال عنه كيوهن إنه علاج ثمين حتى للسرطان والحامل التي تستحم هذا الاستحمام بنظام تجد الوضع سهلا، والحاصل أنه يمكن لجميع الناس بدون استثناء في العمر والجنس الاستفادة به.

وهنالك نوع آخر من الاستحمام يسمى (ويت -شيت- باك) وهو علاج نافع دائما للأمراض المختلفة وطريقته كما يلي:

يوضع سرير أو كرسي يمكن نوم المريض فيه براحة تامة في هواء طلق وينشر فوقه نحو أربع بطانيات كبيرة يتدلى طرفا من جانبيه أو أكثر أو أقل حسب حالة الجو وتنشر فوقها ملاءتان بيضاوان مغموستان بالماء البارد وتوضع المخدة تحت البطانيات في طرف من السرير، وعند ذلك يجرد المريض من ثيابه (إلا إزار صغير في وسطه إن كان يريده) وينام على الملائتين مع بسط يديه حذاء جنبيه.

وعند ذلك تلف الملاءتان ومن فوقها البطانيات على جسمه مع الاعتناء برفع الأطراف النازلة جهة الرجل حتى تغطيها جيدا، وإن كان المريض متعرضاً للشمس يوضع ثوب مبلول فوق رأسه ووجهه مع ترك الأنف مكشوفاً، فيشعر المريض في أول الأمر ببعض القشعريرة ولكنها لا تلبث أن تزول ويحل محلها الشعور بحرارة لذيذة فيبقى في هذه الحالة من خمس دقائق إلى ساعة أو أكثر، وبعد مدة يتصبب العرق من جسمه ويغرق هو في النوم في أكثر الأحوال.

وعقب خروجه من هذه اللفائف يجب أن يغتسل بالماء البارد، وهذا علاج نافع للجدري والحمى والأمراض الجلدية مثل الجرب، والقوباء، والنفاطات والدمامل، حتى إن أقبح أنواع الحصبة والجدري يشفى به تماما.

ويمكن لسائر الناس أن يتعلموا بسهولة استحمام (ويت -شيت- باك) بأنفسهم ويصفوه لغيرهم وهكذا يرون بأنفسهم تأثيره العجيب، وبأن أن الدنس كله ينتقل من الجسم إلى الملاءة السفلى الملاصقة للبشرة يمتنع أن تستعمل ثانيا بدون غسلها جدا في ماء فاتر.

لا احتياج إلى التذكير بأن الفائدة التامة من هذه الاستحمامات لا يمكن أن تحصل إلا بعد مراعاة الأصول التي ذكرت في أبواب الغذاء والرياضة وغيرها مراعاة تامة.

فإن كان المصاب بروماتيزم مثلاً يستحم استحمام كيوهن أو استحمام (ويت- شيت- باك) ولكن يأكل غذاء رديئا ويعيش في هواء فاسد ويعرض عن رياضته فلا ينال أي فائدة من الاستحمام؟

إن المراعاة التامة لجميع قوانين الصحة هي التي تجعل العلاج المائي نافعا ناجعا بلا ريب وإلا فلا.

الباب الثالث

العلاج بالتراب

نشرع الآن في بيان الخواص الصحية للتراب الذي نفعه أكبر من الماء في بعض الأحوال، لا ينبغي لنا أن نتعجب من خواصه لأن جسمنا نفسه مركب من عناصر أرضية وفعلا نحن نستعمل التراب للتطهير، فنغسل به الأرض لنزيل الروائح الخبيثة منها ونغطي به الأشياء المتعفنة لنمنع فساد الهواء وننظف به أيدينا، وكذلك نستعمله لتنظيف أواني المراحيض.

إن رهبان الهندوس يلطخون به أجسامهم، ويعالج به بعض الناس القروح والبثور وتدفن الأموات فيه لئلا يفسد الجو، كل هذا يثبت جلياً أن في التراب كثيرا من الخواص الثمينة للتطهير والعلاج.

وكما أن الدكتور كيوهن بذل جهده الخاص في موضوع العلاج المائي، كذلك الدكتور الألماني الآخر يوست JUST قد تفرغ لدرس التراب وخواصه، وقد توسع حتى قال بأن التراب يمكن استعماله بنجاح في معالجة جميع الأمراض حتى أشدها وأعقدها.

وقد حكي عنه أنه لسع ثعبان رجلا فيئس الناس من حياته ولكني داويته بأن واريته في التراب مدة من الزمن فزال السم من جسده وشفي تماماً.

ليس لنا أن نطعن في صدق الدكتور لأننا نعلم أن حرارة شديدة تتولد في الجسم إذا دفن الإنسان في الأرض، وإنا وإن كنا لا نستطيع بيان تولد التأثير تماماً- لا يمكن أن ننكر أن في التراب خاصية جذب السم- أجل قد لا تنجح هذه الطريقة في كل حادثة للملسوع ولكن يجب حتماً تجربتها في كل حادثة.

وأنا أستطيع أن أقول بتجربتي الشخصية أن استعمال الطين في مثل حوادث لدغ العقرب نافع جداً، وقد جربت بنفسي الأشكال الآتية للعلاج الترابي ونجحت فيها، فالإمساك والدوسنطاريا ووجع المفاصل قد عالجته باستعمال لبخة من الطين فوق البطن يوما مدة يومين أو ثلاثة، وقد تحقق النفع العاجل في حوادث الصداع باستعمال ضمادة طينية تشد على الرأس.

وكذلك قد عولجت العيون المتهيجة بنفس هذه الطريقة فشفيت، إن الإصابات سواء كانت متورمة أو غير متورمة تعالج كذلك بها، وإني قد كنت في حياتي الماضية السوداء لا أستريح بدون المواظبة على استعمال ملح الفاكهة (فروت سالت) وما شاكله من المسهلات، ولكني منذ علمت في سنة ١٩٠٤ قيمة العلاج الترابي لم أستعمل أي مسهل ولا مرة واحدة إلى الآن، إن لبخة طينية فوق البطن والرأس تنفع كثيرا في الحمى الشديدة.

وإن الأمراض الجلدية مثل الدمامل والقروح المتقيحة ذات الصديد لا تشفى به بسهولة، وكذلك البواسير تعالج بنفس هذا العلاج، وإذا احمرت الأيدي والأقدام وتورمت بسبب البرد فالطين علاج نافع جدا لها، وكذلك وجع المفاصل يزول به، فبهذه وغيرها من التجارب في العلاج الترابي قد علمت أن التراب عنصر مفيد للعلاج البيتي للأمراض.

نعم إن جميع أنواع التراب ليست بنافعة على سواء، فالتراب الجاف الذي حفر من مكان نظيف يكون أنفع بكثير من غيره، لا ينبغي أن يكون للتراب لزجا جدا، بل أحسنه ما كان بين الرمل والأملس، ويجب أن يكون خاليا من الروث والقذر فيصفى جيدا في غربال نفيس ويعجن بماء بارد عجنا جيدا قبل الاستعمال ثم يربط في قماش نظيف غير مكوي ويستعمل كلبخة غليظة، ويجب رفعها قبل أن يأخذ الطين في اليبس وهو لا يتجفف في الأحوال العادية من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

إن الطين الذي استعمل مرة لا يستعمل بعد ذلك أبداً، ولكن الثوب المستعمل يصح استعماله ثانياً بعد أن يغسل جيدا ليتنظف من الدم وغيره من المواد الوسخة، وإذا أريد استعمال اللبخة على البطن يوضع فوقه قماش دافئ، يجب على جميع الناس أن يبقوا عندهم صفيحة من التراب المجهز للاستعمال لئلا يضطروا إلى البحث عنه هنا وهناك عند الحاجة إليه، وربما تفوت الفرصة في حوادث مثل لدغ العقرب التي يؤدي التأخير فيها إلى خطر شديد.

الباب الرابع
الحمى وعلاجها

لننظر الآن في بعض الأمراض الخاصة ونبحث في طرق علاجها وأولها الحمى:

نحن نطلق كلمة الحمى على حالة للحرارة في الجسم، غير أن الأطباء الإفرنج قد نوّعوا هذا الداء على أنواع كثيرة وخصصوا لكل منها علاجاً، ولكنا نظراً للخطة التي سلكناها في هذا الكتاب والأصول التي دوناها فيه نقول إن أنواع الحمى كلها يمكن معالجتها بعلاج واحد وبطريقة واحدة.

لقد جربت هذا العلاج الساذج في جميع أنواع الحمى من أخفها إلى أشدها مثل الطاعون الغُدِّي، وحصلت على نتائج حسنة عامة فقد انتشر هذا الطاعون سنة ١٩٠٤ بين الهنود في افريقيا الجنوبية وقد كان فظيعاً للغاية حتى إن ٢٣ إصابة حدثت قد مات بها ٢١ نفسا خلال ٢٤ ساعة.

أما الاثنان اللذان بقيا فقد أرسلا إلى المستشفى ولكن لم يسلم منهما إلا واحد، وقد كان هذا الناجي هو ذلك الذي استعملت له اللبخة الطينية، نعم ليس لنا أن نستنتج من ذلك بأن هذه اللبخة هي التي شفته، ولكن مما لا شك فيه أنها لم تضره أي ضرر.

كلاهما كانا مصابين بحمى شديدة كان سببها الالتهاب الرئوي وكانا قد أغمي عليهما، وكان الرجل الذي استعملت عليه اللبخة الطينية في أخطر الأحوال فكان يبصق الدم، وعلمت بعد ذلك من الدكتور بأنه كان لا يغذى إلا بلبن قليل جداً.

وبما أن أكثر أنواع الحمى تكون نتيجة للارتباك في الأحشاء فأول ما ينبغي عمله هو تجويع المريض، والقول بأن الضعيف يزداد ضعفا بالتجويع وهم باطل.

إذا علمنا بما تقدم أن الجزء الذي ينفع من الغذاء إنما هو ذلك الذي يتحلل في الدم، وأما الباقي فيبقى حملاً على المعدة، وبما أن القوى الهاضمة تضعف جداً في الحمى لذلك يتوسخ اللسان وتتصلب الشفاه وتجف، فإن أعطي المريض طعاماً في هذه الحالة فلا ينهضم ويزيد الحمى، ولكن التجويع يعطي القوى الهاضمة وقتاً لإتمام أعمالها،

ولذلك فإن تجويع المريض ليوم أو يومين ضروري، وكذلك يجب عليه في الوقت نفسه أن يستحم كل يوم على الأقل مرتين على طريقة كيوهن.

فإن كان ضعيفا أو مريضا إلى درجة لا يستطيع فيها الاستحمام فيجب أن تستعمل على بطنه اللبخة الطينية، وإن يشتكي يوجعه الرأس كثيرا أو يحس بحرارة شديدة فتستعمل اللبخة على رأسه أيضاً، ومهما أمكن ينبغي أن يوم المريض في الهواء الطلق ويغطي جيداً ويعطي وقت الطعام عصير الليمون بعد أن يصفى جيدا ويمزج بماء بارد ومغلي حار ولا يخلط معه السكر ما أمكن.

إن هذا العصير يؤثر تأثيرا نافعاً جدا ويقدم إليه نصف موزة أو موزة كاملة بعد أن تمزج جيدا بملعقة من زيت الزيتون وبملعقة من عصير الليمون، وإن كان المريض يحس بالعطش فيعطى ماء مغليا مبردا ولا يسمح له بشرب ماء غير مغلي، يجب أن تكون ملابس المريض خفيفة وتغير كثيرا.

وقد شفي بهذا العلاج السهل محمومون كثيرون حتى الذين أصيبوا بالحمى التيفودية وأمثالها من الأمراض الخطرة وهم يتمتعون إلى الآن بصحة تامة.

إن الكينا كذلك تؤثر وتنفع بادي الرأي ولكنها في النتيجة تجلب أمراضاً أخرى، حتى إن الحمى الملاريا التي تعتبر فيها الكينا نافعة جداً قلما رأيتها تعطي شفاء دائماً، ولكني بالعكس رأيت حوادث مختلفة في المصابين بالملاريا قد شفوا شفاء دائميا الذي ذكر آنفا.

يقتصر كثير من الناس على اللبن وحده أثناء الحمى ولكني وجدته بتجربتي مضرا في الدرجات الأولية من الحمى لأنه عسر الهضم، فإن كان بلاد من اللبن فالأحسن أن يكون مخلوطا (بقهوة القمح) أو بقليل من دقيق الرز المغلي جيدا.

ولكن لا يصح أبدا أن يعطاه في الحمى الشديدة، بل بنفع في مثل هذه الحالة عصير الليمون نفعا كبيرا، فإذا زالت الحمى وتنظيف اللسان يصح أن يزاد الموز في الغذاء على الطريقة المبينة آنفا، وإن كان هناك إمساك فحقنة من الماء الساخن والبورق (لزاق الذهب) عوضاً عن المسهل يصحبها غذاء زيت الزيتون لتنظف البطن جيداً.

الباب الخامس

الإمساك والدوسنطاريا والمغص والبواسير

يبدو لأول وهلة أن ذكر هذه الأمراض الأربعة المختلفة في باب واحد عجيباً، ولكن الحقيقة أنها كلها مرتبطة بعضها ببعض ارتباطاً شديداً ويمكن معالجتها تقريباً بطريقة واحدة، لأنها إذا انضغطت المعدة بغذاء غير مهضوم سببت مرضاً من هذه الأمراض حسب استعداد الرجل واختلاف بنيته، فيحدث عند بعضهم الإمساك فلا تتحرك المعدة مطلقا أو تتحرك بعض التحرك.

أو يحدث وجع شديد عند قضاء الحاجة حتى أنه ينتج نزيف الدم أو المادة المخاطية، أو البواسير ويحدث لبعضهم الإسهال الذي كثيراً ما ينتهي بالدوسنطاريا ويحدث لبعضهم المغص المعوي الشديد مصحوباً بالوجع في البطن والمادة المخاطية في البراز.

وفي جميع هذه الحوادث يقهي المريض أي يفقد شهوة الطعام ويصفر جسمه وتضعف بنيته ويتوسخ لسانه ويتعفن نَفَسه، وكذلك يتأذى كثير من الناس الصداع وغيره من الأمراض، إن الإمساك عام جداً حتى إن المئات من الحبوب، والمسحوقات قد أوجدت لمعالجته، إن الوظيفة الأصلية لمثل هذه الأدوية المسجلة مثل (ملح الفاكهة) و MOTHER SIEGEL,S SIRUP إزالة الإمساك ولذا ترى أُلوفاً من الناس يجرون وراءها في رجاء باطل لينالوا فيه الشفاء.

كل طبيب يخبرك بأن الإمساك وما شاكله من الأمراض إنما هو نتيجة لسوء الهضم فأحسن طريقة لعلاجها هي إزالة سبب سوء الهضم وقد صرح أصدقهم قولا بأنهم قد اضطروا إلى اختراع هذه الحبوب والمسحوقات لأن المرضى لا يتركون عاداتهم القبيحة التي ألفوها وفي الوقت نفسه يريدون الشفاء.

إن أرباب الإعلانات عن هذه الأدوية يبالغون مبالغة عظيمة حتى إنهم يعدون الذين يشترونها بأنهم لا يحتاجون إلى مراعاة أي أصل من أصول الغذاء والوقاية بل يجوز لهم أن يأكلوا ويشربوا ما يحبون إذا تستعملوا أدويتهم، وأظن أن قرائي لا

يحتاجون إلى التذكير بأن هذا كذب محض، إن جميع أنواع المسهل حتى أكثرها اعتدالاً مضرة بالصحة لأنها – وإن أزالت الإمساك ونفعت نفعاً بالجملة- تحدث أنواعاً أخرى من الأمراض، فيجب على المريض أن يغير طرق معيشته تماماً لئلا يضطر إلى المسهل مرة أخرى في مرض جديد.

إن أول ما يجب عمله في حالة الإمساك وأمثاله من الأمراض هو تقليل الغذاء لاسيما السمن والسكر والقشطة وما شاكلها، والاحتراز التام من الخمر والدخان، والحشيش والشاي والقهوة والكاكو والخبز المصنوع من دقيق المطاحن، وأن يحتوي الغذاء في أكثر أجزائه على ثمار طرية مع زيت الزيتون.

يجب أن يجوع المريض قبل البدء في العلاج ٣٧ ساعة وتستعمل أثناء هذا وبعده اللبخة الطينية على البطن أثناء النوم، ويستحم المريض كما ذكرنا، مرة أو مرتين كل يوم على طريقة كيوهن، يجب أن يكره المريض على المشي على الأقل ساعتين كل يوم.

لقد رأيت بنفسي أشد حوادث الإمساك والدوسنطاريا والبواسير والمغص قد شفيت تماما بهذا العلاج السهل، لاشك أن البواسير لا تزول كلية ولكنه يبطل أداها حتما، ثم إنه يجب على المصاب بالمغص أن يحتاط فلا يأكل شيئاً غير عصير الليمون، حتى يبطل نزيف الدم أو المخاطية وإن كان وجع المغص شديداً جداً في المعدة فيمكن معالجته بتدفئة البطن بقارورة مم ماء ساخن أو بآخر ساخن جداً، ولا احتياج إلى التنبيه بأن المريض يجب أن يعيش في هواء طلق.

إن الثمار مثل البرقوق والزبيب والبرتقال والعنب نافعة خاصة في الإمساك ولكن ليس معنى ذلك أنها توكل حتى بدون الجوع، ولا يجوز تناولها أصلاً في حال المغص الذي يصحبه طعم رديء في الفم.

الباب السادس
الجدري وهل هو من الأمراض المعدية؟

نبحث الآن في معالجة الأمراض المعدية، إن هذه الأمراض كلها ترجع أصل واحد مشترك، ولكن بما أن الجدري له أهمية خاصة بينها نخصص باب مستقل وفي أخواته في باب آخر.

لقد اعتدنا أن نخاف كثيرا من الجدري لأوهام واهية نتوهمها فيه، أخذنا في الهند نعبده كإله، والحقيقة أنه يتسبب من فساد الدم لارتباك المعدة كبعض الأمراض الأخرى، فالسم الذي يجتمع في البنية يخرج بصورة جدري، وما دام هذا الرأي صحيحا فليس هنالك أدنى محل للخوف منه.

لو كان الجدري مرضاً معدياً بالحقيقة لتعدى بمجرد مس المريض، ولكن الواقع ليس كذلك دائما، والحقيقة أن لمس المريض لا يضر إذا اتخذ بعض الاحتياطات، نعم نحن لا نستطيع أن نقول أن الجدري لا يتعدى باللمس مطلقاً، والذين هم في حالة جسدية ملائمة لانتقاله ينتقل إليهم، وهذا هو السبب في انتقال الجدري إلى الآخرين إذا ظهر في جهة من الجهات.

وهذا الذي وسّع المجال للقول بأنه مرض معد، ومن هذا أتى تضليل الناس بإقناعهم أن اللقاح طريقة مناسبة لمنعه.

إن اللقاح عبارة عن حقن سائل الجدري الذي يستحصل من ثدي البقرة بعد أن يدخل في ثديها مادة الجدري، لقد كانت الفكرة القديمة هي بأن اللقاح مرة واحدة يحفظ الإنسان من هذا المرض طول العمر، ولكن ما وجدوا أن الملقحين أيضاً يصابون به عدلوا عن تلك الفكرة وأخذوا يقولون بأن التلقيح يجب أن يُعاد بعد كل زمن معين.

وعلى هذا قد جرى عامة الناس الآن سواء كانوا ملقحين أم غير ملقحين، فإنهم يلقحون أنفسهم كلما انتشر هذا المرض في إحدى الجهات، ولذلك ليس بعجيب أن نرى الآن أناساً قد لقحوا بضع مرات.

إن التلقيح عمل همجي ومكيدة من أكبر المكايد التي انتشرت في أيامنا والتي لا توجد حتى في الأمم التي نسميها متوحشة، إن المدافعين عن التلقيح لم يكتفوا بأولئك الذين لا يرون أي اعتراض إزاءه، بل قد اجتهدوا ولا يزالون يجتهدون في إجرائه على جميع الناس بالقوانين التعزيزية والعقوبات الإجبارية الصارمة.

إن عملية اللقاح ليست بقديمة العهد بل قد ابتدأت من سنة ١٧٩٨م ولكن في خلال هذه المدة الوجيزة من الزمن قد سقط الملايين من الناس فريسة للوهم القائل بأن الذين يلقحون أنفسهم يسلمون من الجدري.

لا يستطيع أحد أن يدعي أن الذين لا يلحقون لابد من أن يهاجمهم الجدري، لأنه قد وجدت أمثلة كثيرة لغير الملقحين لم يصابوا به قط، وكذلك لا يصح أن يستنتج من إصابة مغير الملقحين بالمرض أنهم لو لقحوا لسلموا منه.

إن التلقيح عمل قذر للغاية لأن المصل الذي يدخل في الجسم الإنساني لا يحتوي على ما يخرج من البقر فقط بل كذلك يكون قيحا حقيقياً للجدري.

إن الرجل العادي ليتقيأ بمجرد النظر إلى هذا الشيء، وإذا تلوثت يده بهذه المادة يغسلها حالا بالصابون، ولو طلب منه أن يأكله لنفر وغضب غضباً شديداً، ولكن الذين يرضون بالتلقيح لا يفهمون بأنهم في الحقيقة يأكلون هذا الشيء الوسخ بعينه.

يعرف كثير من الناس بأن الأدوية والأطعمة الرقيقة تحقن في كثير من الأمراض في الدم فتحلل في البدن بسرعة أكثر مما لو لأكلت بالفم، وكل ما هنالك من الفرق بين الحقن والأكل العادي بالفم أن الأول يمتزج حالا بينما الثاني يمتزج ببطء ولكن مع هذا نحن لا نتردد في تلقيح أنفسنا، قد قيل حقاً إن الجبان يموت مرات كثيرة قبل موته، كذلك تهافتنا على التلقيح بسبب خوفنا من الموت أو من تشويه الجدري لوجوهنا.

وأنا لا أملك دفع الشعور بأن التلقيح هتك لأحكام الدين والأخلاق معاً، إن شرب الدم وإن كان من البهائم المذبوحة يمقته أشد المقت حتى أولئك الذين يأكلون اللحم عادة وليس التلقيح دم حيوان حي معصوم بعد تضميمه، فما أجدر الذين

يخشون الله بأن يقعوا فريسة للجري يموتوا موتاً مريعاً من أن يرتكبوا جناية خسيسة مثل هذه الجناية.

لقد اكتشف بعض المفكرين في انكلترا بعد تحقيق دقيق المضار المتنوعة للتلقيح، وقد أسست جمعية هنالك ضد هذا العمل تسمى Anti – vaccinination society وأعلن أعضاء هذه الجمعية حربا علنية على التلقيح ورضوا بأن يدخلوا السجون عوضا من أن يخضعوا له أو يسكتوا عليه، إن اعتراضهم على اللقاح تتلخص فيما يأتي:

١ ـ إن تجهيز المادة من ثدي البقر والعجل يوجب عذابا أليما على ألوف من المخلوقات المعصومة، وهذا لا يمكن أن يجوز مهما كانت فوائد التلقيح كبيرة.

٢ ـ إن التلقيح عوضا من أن ينفع يجلب ضرراً كبيراً لأنه يسبب أمراضاً كثيرة جديدة حتى أن المدافعين عنه أيضاً لا يستطيعون أن ينكروا أن أمراضاً كثيرة جديدة قد ظهرت بعد شيوعه.

٣ ـ إن المادة التي تستحصل من دم المصاب بالجدري قد تحتوي على ميكروبات لأمراض مختلفة كامنة في المريض فينقلها إلى السليم الذي يلقح به.

٤ ـ ليس هناك أي ضمان يضمن أن لا يصاب الملقح بالمرض فالدكتور جينر مخترع اللقاح زعم في أول الأمر أن الصيانة التامة تحصل بلقاح واحد في ذراع واحد، ولما ثبت بطلان هذا قالوا أن اللقاح على الذراعين يحصل به المقصود، ولما ثبت خيبة هذا الرأي أيضاً أخذوا يزعمون أن الذراعين كليهما يلقحان في أماكن متعددة ويجدد التلقيح في كل سبع سنين، وقد نقصوا أخيرا مدة هذه الصيانة إلى ثلاث سنين.

فكل هذا يثبت أن الأطباء أنفسهم ليسوا بمتفقين في المسألة، والحق ما بيناه آنفا وهو أنه ليس هناك قول بأن الملقح لا يصاب بالجدري، أو أن جميع أحوال الصيانة إنما هي نتيجة للتلقيح.

٥ ـ إن المادة جوهر قذر ومن الحمق الاقتناع بأن وساخة تزيل وساخة أخرى فبهذه وغيرها من الدلائل قد حولت هذه الجمعية رأي جم غفير من الناس ضد اللقاح.

يوجد في انكلترا بلد يرفض أكثر أهاليها التلقيح، ولكن مع ذلك قد أثبتت الإحصاءات بأنهم سالمون من المرض بطريقة عجيبة إن الحق الصراح هو أن المنافع الشخصية للأطباء هي التي تحول دون نسخ هذا العمل الوحشي، فإنهم لخوفهم من ضياع إيرادات كبيرة يحصلونه الآن من هذه الطريقة قد عموا عن الشرور الكثيرة التي تنجم من هذا العمل الشنيع، ولكن هنالك من الأطباء من اعترفوا بهذه الشرور وهم ألد الخصوم للتلقيح.

لا ريب أن الذين يمقتون التلقيح مسوقين من قبل وجدانهم هم الذين يملكون الجرأة على أن يقابلوا جميع العقوبات التي يصبها عليهم القانون بقلب ثابت، وإن دعت الضرورة يقفون وحدهم أمام جميع الدنيا للمدافعة عن معتقدهم.

إن الذين يتحرزون من التلقيح لأسباب صحية فقط يجب أن يحققوا تحقيقاً تاماً في المسألة حتى يتأهلوا لإقناع الآخرين بصحة أفكارهم ويسوقوهم إلى العمل بها، ولكن الذين ليست لهم أفكار معينة في المسألة أو ليست فيهم الجرأة الكافية للمدافعة عن عقائدهم فلا ريب أنه يجب عليهم الخضوع لقانون الحكومة، والأولى لهم مجاراة الوسط الذي يعيشون فيه.

إن الذين يتحرزون من التلقيح يجب أن يراعوا بكل قوة أصول الصحة التي قد بنيت في هذا الكتاب، لأن المراعاة التامة لهذه الأصول هي التي تحفظ في الجسم تلك القوة الحيوية التي تزاحم ميكروبات جميع الأمراض، وتكون أحسن وقاية من الجدري وغيره من الأمراض، ولكنهم إن كانوا أثناء مخالفتهم لإدخال المادة السامة -التي هي اللقاح- في أجسامهم يسلمون أنفسهم للسم الذي هو أكبر من هذا السم أي سم الشهوة والفسوق فإنهم بلا ريب يحرمون أنفسهم من قبول الناس لأفكارهم.

علاج الجدري:

إذا ظهر الجدري على الجسد ظهورا تاما فأحسن علاج له هو (ويت -شيت- باك) الذي يجب أن يستعمل كل يوم على الأقل ثلاث مرات، فإنه يزيل الحمى ويشفي الجروح بسرعة، وليس هناك حاجة لاستعمال الزيوت أن الدهان فوق الجروح، نعم إذا

أخذت البثور تنشف فزيت الزيتون يستعمل دائما ويستحم المريض كل يوم، هكذا تسقط القشور بسرعة وتزول البثور سريعا، ويستعيد الجلد لونه الطبيعي ورونقه.

يجب أن يكون غذاء المجدور من الرز والثمار الطرية الخفيفة مع عصير الليمون ويجتنب جميع الثمار الثقيلة مثل التمر واللوز، إن الجروح عامة تأخذ في الاندمال تحت تأثير (ويت- شيت- باك) وفي أقل من أسبوع، وإن لم يحصل ذلك فمعناه إن السم لا يزال في الجسم ولم ينفجر تماماً، فعوضاً من أن نعد الجدري مرضا فظيعا يجب أن نعده كأحسن علاج من الطبيعة لإخراج السم من المجتمع من الجسم لتبقى الصحة كأحسن ما ينبغي.

إذا شفي الجدري فالمجدور يبقى ضعيفا لمدة من الزمن وفي بعض الأحوال يصاب بأمراض أخرى، ولكن هذه الأمراض لا تكون نتيجة للجدري نفسه، بل للمعالجات الخاطئة التي تستعمل له، وكذلك استعمال الكينا في الحمى قد يوجب الصمم وقد يقود إلى أشد أشكاله وهو يعرف (بالكينينسم) وكذلك الزئبق في الأمراض التناسلية يسوق إلى أمراض كثيرة جديدة، وهكذا الإكثار من شرب المسهلات في الإمساك يحدث أمراضا كالبواسير.

إن الطريقة الوحيدة المؤثرة في المعالجة هي تلك التي تزيل الأسباب الأساسية للأدوية بمراعاة قوية للقواعد الأساسية الصحية حتى إن الجواهر المحرقة التي تعد علاجا ناجعاً حتميا لمثل هذه الأدواء مضرة جداً في الحقيقة، لأنها وإن كانت تعد نافعة بادي الرأي فإنها تحرك دواعي الشرور وتقضي في الأخير على الصحة.

إذا عولج الجدري بالطريقة الساذجة الطبيعية التي ذكرناها آنفا فهي لا تزيل المرض فحسب، بل تجعل المجدور مأمن منه إلى آخر العمر.

الباب السابع
الأمراض المعدية الأخرى

نحن لا نخاف من الحماق كما نخاف من أخيه الجدري، لأنه أقل خطرا على النفس وأقل تشويها للوجه منه، مع أنه الجدري بعينه في شكل آخر، ولذلك تجب معالجته بنفس تلك الطريقة التي يعالج بها الجدري.

الطاعون وعلاجه الغدي:

إن الطاعون الغُدِّي مرض خطر، وقد سبب موت الملايين من إخواننا منذ دهم بلادنا سنة ١٨٩٦، ولم يهتد الأطباء إلى الآن مع عظيم جهدهم إلى علاج ناجع له، وقد راجت في هذه الأيام عملية التلقيح له أيضاً رواجا عظيما، وتأصل في النفوس الاعتقاد بأن حملة الطاعون يمكن الأمن منها، ولكن التلقيح للطاعون رديء وآثم مثل تلقيح الجدري، وإنا وإن كنا نعلم أنه لم يعرف لهذا الداء علاج ناجع إلى الآن نتجرأ على اقتراح العلاج الآتي لأولئك الذين يثقون ثقة مطلقة بالخالق سبحانه والذين لا يخافون من الموت وهو:

١ ـ استحمام (ويت – شيت- باك) بمجرد ظهور علائم الحمى.

٢ ـ وضع اللبخة الطينية الغليظة على الغدة.

٣ ـ تجويع المريض تماما.

٤ ـ إن أحس المريض بالعطش يسقى عصير الليمون في ماء بارد.

٥ ـ يُنَوَّم المريض في هواء طلق.

٦ ـ يجب أن لا يكون بجنبه أكثر من ممرض واحد.

يمكننا أن نقول بكل ثقة إنه إن كان هذا الداء الوبيل يتأتى الشفاء منه بعلاج ما فهو هذا العلاج.

إنه وإن كان المصدر الحقيقي لهذا المرض غير معلوم إلى الآن، لا يمكن أن ننكر أن للفيران أثراً مهماً في انتشاره، فعلى هذا يجب أن نتخذ جميع الاحتياجات في الجهة التي

دخل فيها الطاعون لمنع دخول الفيران فيها، وإن عجزنا عن التخلص منها فلنهجر البيوت.

إن أمثل طريقة لصد هجوم الطاعون هي المراعاة التامة لأصول الصحة: المعيشة في هواء طلق، وأكل غذاء جيد خفيف بالاعتدال، والتريض برياضة جيدة، وجعل البيت نظيفا، وترك جميع العادات القبيحة، وبالاختصار جعل الحياة ساذجة طاهرة من كل الوجوه، يجب أن تكون حياتنا دائما كذلك ولكن في أيام الطاعون وغيره من الأوبئة يجب أن نضاعف الاحتياط.

الطاعون الرئوي والهيضة:

إن الطاعون الرئوي لأشد أنواع هذا المرض خطراً فيكون هجومه بغتة وخطراً على الدوام، يصاب المريض بحمى شديدة ويجد صعوبة كبيرة في التنفس وفي أكثر الحوادث يغمى عليه، وقد انتشر هذا القسم من الطاعون في افريقيا الجنوبية سنة ١٩٠٤ وقد قلنا فيما سبق إنه لم يسلم من ٢٣ إصابة به إلا رجل واحد.

وأما علاج هذا الطاعون الرئوي فمثل علاج الطاعون الغدي تماما، إلا أن اللبخة تستعمل في الأول في الجانبين من الصدر، إن كان ليس هنالك فرصة لاستحمام (ويت – شيت – باك) فيجب أن تربط اللبخة الطينية على الرأس، ولا حاجة إلى التنبيه في شأن هذا المرض وغيره، إن الوقاية خير من المداواة على كل حال.

نحن نخاف من الهيضة (الكوليرا) مثل ما نخاف من الطاعون، ولكنها في الحقيقة أقل خطرا من الطاعون بكثير، إن استحمام (ويت – شيت – باك) ليس بنافع في هذا المرض ولكن اللبخة الطينية تستعمل على البطن، وأما الأعضاء التي تتشنج ويحس فيها بوخزات أليمة فتدفأ بقنينة مملوءة بماء ساخن.

وتفرك الأرجل بزيت الخردل ويجوع المريض، والحذر من أن يجزع المريض إن كان الإسهال كثيراً جداً ولا ينبغي أن يقوم المريض كل مرة من فراشه بل يضع تحت السرير وعاء للبراز.

إن اتخذت هذه الاحتياطات في الوقت اللازم تماما فالخطر هناك قليل، ينتشر هذا المرض في ايام الحر عند ما نأكل عامة الثمار الفجة أو مقادير كبيرة زيادة على أكلنا الاعتيادي من الناضجة، والماء الذي نشرب في هذا الفصل يكون أحياناً وسخاً، لأنها تقل كميته في الآبار والأحواض والمناقع في هذه الأيام.

ونحن لا نحب أن نكلف أنفسنا غليه أو تقطيره، ثم إن الذي يزيد المرض انتشارا هو ترك براز المريض مكشوفا فتنتشر جراثيمه في الهواء، لاشك أننا عندما نفكر في قلة اهتمامنا بهذه الحقائق والأصول الأولية يجدر بنا أن نستغرب كون مهاجمة هذه الأمراض والأوبئة الخطرة لنا دون تعرضنا لأسبابها.

يجب أن نأكل قليلاً ونقتصر على المأكولات الخفيفة إذا انتشر هذا الوباء وأن نملك شهوتنا تماماً ونستنشق كمية كبيرة من الهواء النقي ونغلي الماء الذي نشربه إلى درجة الفوران ونصفيه في قماش غليظ نظيف، ويجب أن نغطي براز المريض بتراب أو رماد كثير جاف مثل ما ينبغي ذلك في الأحوال العادية.

إن فعلنا كل هذا فيكون هناك خطر قليل جداً لانتشار الهيضة (الكوليرا) إن الحيوانات الدنيئة مثل القطط تعمل هذا الاحتياط دائماً، ولكننا نحن معشر البشر أصبحنا أحط منها في هذا الشأن.

وإني أؤكد بكل قوتي للمصابين بالأمراض المعدية والذين يعيشون حولهم بأنه لا ينبغي لهم أن يوسعوا المجال للخوف والجزع على أنفسهم في حال من الأحوال لأن الخوف يشل الأعصاب ويزيد خطر الهلاك.

الباب الثامن
الأمومة والولادة

كان غرضنا في الأبواب الماضية بيان وحدة الأصل والعلاج لبعض الأمراض الكثيرة الشيوع. وإننا لنعلم أن الذين أصبحوا لسوء عاداتهم عرضة للأمراض، أو الذين يخافون من الموت دائماً، لا يزالون يضعون أنفسهم تحت رحمة الأطباء مهما حاججناهم ومنعناهم من ذلك. ولكنا على كل حال نظن بأن هنالك على الأقل أفراداً يريدون أن يزيلوا أمراضهم بطرق طبيعية محضة، ويحفظوا أنفسهم من هجوم الأمراض الجديدة. فهم بلا شك يحبون أن يتبعوا النصائح الساذجة التي بسطناها في هذا الكتاب. وقبل أن نغلقه نريد أن نشير بعض الإشارات إلى الأمومة وتربية الطفل، وكذلك إلى بعض الحوادث الفجائية التي يكثر وقوعها.

إن أوجاع الولادة غير معروفة لدى الحيوانات الدنيا وكذلك النساء الصحيحات صحة تامة، وإن أكثر القرويات ليعددن الولادة شيئاً عادياً صرفاً فلا يزلن في أشغالهن العادية المتبعة إلى آخر لمحة من الحمل تقريباً، وقلما يتألمن من الوضع.

لماذا إذن تتعذب نساء المدن هذا العذاب الأليم عند الوضع؟ ولماذا يضطرون إلى التداوي الخاص قبل الولادة وبعدها؟

الجواب ظاهر وهو أن حالة النسوة تعيش عيشة غير طبيعة، فطعامها وعوائدها وطرق معيشتها كل مخالفة للقوانين الطبيعية للحياة الصحية. ثم إنها فوق هذا ومع حملها قبل أن يكمل استعدادها للحمل استعداداً تاماً ـ تكون ضحية مأسوفا عليها لشهوة الرجال أثناء الحمل وبعد الوضع مباشرة، وهكذا تحمل مرة قبل أن يمضي على خلو الرحم مدة يعتد بها. هذا هو سبب العذاب والتعاسة التي نجد فيها مئات الألوف من بناتنا وأخواتنا الآن.

أن مثل هذه الحياة في رأيي قلما تختلف عن حياة المجرمين في جهنم؟ وما دام الرجال يعاملون النساء بهذه المعاملة الفظيعة فلا يمكن أن يكون هناك أي رجاء للمسرة لنسائنا: يحمل كثير من الناس اللوم على كواهل النساء. نحن لا نناقشهم في ذلك لأنه ليست وظيفتنا هنا الموازنة في الأثم المشترك بين الرجل والمرأة في هذه المسألة. وإنما الذي يهمنا هو معرفة الشر الواقع والإشارة إلى علاجه. ليعلم المتزوجون والمتزوجات جيداً أنه ما دام التمتع الزوجي موجوداً قبل أوانه وأثناء الحمل وبعد الوضع مباشرة فلا يمكن أن تنجو النساء من أوجاع الولادة، أو ترى الولادة السهلة. بل يبقى هذا الأمر حلماً غير محقق؟.

تتحمل النساء بسكوت جمع أوجاع الولادة لأنها تعترف باطلاً بأنه لا بد لها منها، ولكنها لا تعلم أن جهلها وضعف إرادتها هو الذي يجعل ولادتها تتعسر وأولادها يكبرون ضعفاء غير نشطين. أن من وظائف كل رجل وامرأة السعي في إزالة هذه المصيبة بأي طريقة تتيسر. ولو أدى رجل واحد أو امرأة واحدة هذه الوظيفة تكون الدنيا قد تقدمت إلى الإمام إلى ذلك الحد، ومن البديهي أن هذا ما لا يحتاج الإنسان في القيام به ولا ينبغي أن يحتاج إلى القدوة بإنسان آخر.

فعلى هذا أول وظيفة تجب على الزوج أن يقطع كل علاقة زوجية مع زوجته من ساعة الحمل: أن المسؤولية التي تقع على الزوجة خلال مدة الحمل لعظيمة جداً. يجب عليها أن تعلم جيداً أن أخلاق الطفل الذي ستلده تتوقف كلها على حياتها وسيرتها أثناء هذه المدة المقدسة. فإن هي ملأت مخيلتها بالحب لجميع الأشياء الطيبة العالية والتفكر فيها فالطفل كذلك ينطبع على هذه الطبيعة نفسها. وبالعكس أن وسعت المجال للغضب وغيره من الميول الفاسدة فطفلها كذلك يرث هذه الميول حتما فإذن يجب عليها خلال هذه الأشهر التسعة أن تشغل نفسها تماماً بأعمال طيبة فتطهر مخها من كل خوف وقلق وانزعاج ولا توسع المجال على نفسها لفكرة خبيثة، أو ميل فاسدة، ولا تضيع دقيقة واحدة في لغو الكلام، أو الفعل عبث فالطفل الذي يولد لمثل هذه الأم لا بد من أن يكون شريفاً نبيها قوياً.

يجب أن تبقى الحامل نظيفة الجسم مثل ما نبقي نظيفة المخ، وأن تستنشق كمية كبيرة من الهواء النقي وتقتصر على الغذاء الخفيف الجيد بقدر ما تستطيع هضمه بسهولة. فإن هي قامت بجميع النصائح التي قد بينت في مسألة الغذاء وغيره، فلن تضطر إلى الاستعانة بالأطباء، وإن هي أصيبت بالإمساك فلتزد كمية زيت الزيتون في الطعام، وفي حالة الغثيان والقيء يجب أن تشرب عصير الليمون في الماء بدون سكر ثم عليها أن تهجر جميع البهارات والتوابل على اختلاف أنواعها.

والميل الذي يتولد في الحامل إلى أكل أشياء مختلفة جديدة يمكن إزالته باستحمام (كيوهن) الذي يزيد فوق ذلك قوتها الجسدية والحيوية ويسهل أوجاع الولادة وعليها أن تقوي إرادتها فتقتل مثل هذه الرغبات في أول نشأتها: ويجب على الوالدين أن يهتما غاية الاهتمام بخير الجنين في الرحم.

وكذلك يجب على الزوج أن يجتنب المشاجرة والخصام مع زوجته أثناء هذه المدة فيسير معها سيراً يسرّها ويرضيها، وعلى الزوجة أن تقلل من واجبات البيت الثقيلة، وأن تمشي في هواء طلق مدة كل يوم، وأن لا تستعمل أي دواء أثناء الحمل.

الباب التاسع

تربية الطفل

ليس غرضنا في هذا الباب ذكر وظائف القابلة أو المرضع بل نريد أن نبيّن الاحتياطات الواجب اتخاذها إذا ولد الولد: أن الذين قرأوا الأبواب المتقدمة لا يحتاجون إلى التنبيه على عظم الضرر الذي يلحق الأم بحبسها في حجرة مظلمة فاسدة الهواء وتنويمها على فراش وسخ مع نار تحت سريرها أثناء مدة النفاس، أن هذه العادة مهما تكن قديمة فهي محاطة بمخاطر كثيرة على كل حال.

نعم أن التدفئة في أيام الشتاء واجبة، ولكن ذلك يتم على أحسن صورة باستعمال الأغطية الدافئة، وأن كانت الحجرة باردة جداً ولا بد من وضع النار فيها فلتوقد خارجها، فإذا ذهب دخانها تدخل فيها. وفي هذه الحالة أيضاً لا ينبغي وضعها تحت السرير، وكذلك تحصل التدفئة بوضع قوارير الماء الساخن على الفراش، يجب أن تنظف جميع الملابس والأقمشة تماماً بعد الولادة وقبل استعمالها ثانية.

وبما أن صحة الطفل تتوقف على صحة الأم فلذلك يجب الاهتمام العظيم بغذائها وطرق معيشتها فيقدم إليها الطعام من القمح مع كمية كبيرة من الثمار الجيدة كالموز وزيت الزيتون حتى تسري فيها الحرارة والقوة وتدر لبناً كثيراً.

أن زيت الزيتون يوجد الخواص المسهلة في لبن الأم، وهكذا يساعد في حفظ الطفل من الإمساك وأن انحرفت صحة الطفل وجب الاهتمام بحالة صحة الأم، أن معالجة الطفل بالأدوية تساوي قتله، لأن الطفل بسبب ضعف بنيته يمرض سريعاً من تأثيراتها السامة ولذلك يجب أن تعطي الأدوية للأم لا للطفل، لكي تنتقل فوائدها إلى لبنها، وأن أصيب الطفل بالسعال أو الإمساك كما يحصل كثيراً فلا ينبغي الخوف من ذلك بل يجب الانتظار يوماً أو يومين لنعرف أساس المرض فنداويه، أن الجزع والخوف لا يزيد الأمر إلا سوءاً وشدة.

يجب أن يغسل الطفل في الماء الفاتر دائماً وتقلل ملابسة ما أمكن، بل الأحسن أن لا يلبس بضعة أشهر ثوباً ما ويُنَوَّم على قماش أبيض لين ويغطي بقماش دافئ، ويترك حراً في حركاته ليتقوى ويتصلب، يجب أن توضع قطعة من القماش الجيد مطوية أربع طيات على السرة وتربط فوقها عصابة.

أن عملية ربط السرة بخيط وتعليقه في العنق مضرة جداً بل يجب أن تكون عصابة السرة غير مشدودة شداً محكماً وأن كان المكان حول السرة رطباً فينبغي أن يذر عليه ذرور (بودرة) دقيق الرز الجيد الناعم جيداً.

وما دام اللبن عند الأم كافياً فيجب أن يقتصر عليه الطفل وحده فإن قلّ يجوز استعمال دقيق القمح المشوي المطحون جيداً في الماء الساخن مع قليل من السكر فإنه يأتي بنتائج حسنة وكذلك نصف علبة من دقيق الموز معجوناً بنصف ملعقة من زيت الزيتون نافع جداً، وأن كان لابد من أعطائه لبن البقرة فيجب أن يمزج أولا بالماء بمقدار الثلث ثم يوضع على النار حتى يغلي ثم يزاد فيه قليل من سكر القصب كذلك.

أن استعمال السكر عوضاً من سكر القصب مضر، يجب أن يعوّد الطفل تدريجاً على أكل الغذاء من الثمار ليبقى دمه طاهراً من أول الأمر، ويكبّر قوي الاستعداد للرجولية وعظائم الأمور.

إن الأمهات اللاتي يبادرن إلى أطعام أطفالهن الأشياء الثقيلة كالرز والنباتات والعدس بمجرد ظهور الأسنان بل قبل ذلك أيضاً فإنهن يضررنهم ضرراً بليغاً، ولا احتياج إلى القول بأن القهوة والشاي يجب منعها عنهم بتاتاً.

إذا كبر الطفل وأخذ في المشي فيلبس القميص وما شاكله من الملابس، ولكن يجب أن تبقى أقدامه حافية لتكون حرة للمشي والتنقل على إرادتها.

أن لبس الحذاء يمنع دورة الدم ونماء القدم والرجل، أن كسو الطفل الملابس الحريرية أو الأقمشة المزركشة مع الطربوش والحلل والحلي عمل همجي، وأن سعينا لزيادة الجمال الذي وهبته الطبيعة بمثل هذه الطريقة المضحكة إنما يدل على غرورنا

وجهلنا، يجب علينا دائماً أن نعرف أن تعليم الطفل يبتدي. بمجرد ولادته، فيتلقى هو هذا التعليم من والديه أكثر من كل أحد.

أن تهديد الأطفال وتخويفهم وشحن بطونهم بالأغذية كل ذلك إغارة على أصول التعليم الحق وكما يقول المثل القديم «أن الطفل يكون مثل والديه» فقدوة الوالدين وعملها لابد من أن يفرغ في قالبه سير الطفل وأخلاقه: فإن كانوا ضعافاً فيكون أطفالهم كذلك ضعافاً نحافاً، وأن كانوا يتكلمون بفصاحة وبيان فكذلك يكون أطفالهم، وأن كانوا يتلعثمون ويجمجون فأطفالهم يقلدونهم في ذلك، وأن كانوا يسبون ويشتمون أو كانوا متعودون العادات القبيحة فأطفالهم أيضاً تقلدهم وتكبر في أخلاق سيئة، والحقيقة أنه ليس هناك عمل لا يقلد فيه الطفل والديه فترى من ذلك كيف أن المسؤولية ثقيلة عظيمة على أكتاف الوالدين! فأول ما يجب على الإنسان هو أن يعلم أولاده تعليماً يجعلهم مستقيمين صادقي، وحلية للمجتمع الذي يعيشون فيه.

نحن نرى في عالم الحيوان والنبات أن كل شيء ينزع إلى شبه والديه وأسلافه ولكن الإنسان وحده قد خرق هذا الناموس الطبيعي، فترى فيه وحده أن الأشرار يولدون من والدين فاضلين والضعاف من الأصحاء، وليس هذا ذنب الأولاد بل هو ذنبنا نحن الآباء والأمهات الذين ندخل في حياة الأبوة والأمومة ونحن غير مستعدين تمام الاستعداد لحمل مسؤولياتها لعظيمة الثقيلة، أن من الواجبات المقدسة على جميع الآباء الأفاضل إن يربوا أولادهم تربية عالية، وهذا يتطلب أن يكون الوالدان قد تعلما تعليماً صحيحاً فإن كانا يريان أنها لم يتلقيا مثل هذا التعليم ويشعران بنقصها فعليهما تسليم الأولاد إلى تربية مربين صالحين.

وإن من الحمق وقبح التصور أن نظن بأن الأولاد يحصلون على العلم الصحيح بمجرد إرسالهم إلى المدرسة، وما دام التعليم والتربية في المدارس يخالف ما في البيت فلا يمكن أن يكون هناك رجاء لإصلاح النشئ الجديد.

وحيث أن التعليم الصحيح للطفل يبتدئ بمجرد ولادته مباشرة فينبغي أن يلقن مبادئ العلم أثناء اللعب. وعلى هذه الطريقة كان يمشي القدماء في تعليم أولادهم. وأما عادة إرسال الأطفال إلى المدرسة فمن بنات الأمس، وإذا قام الوالدان بما يجب عليهما لأولادهما فلا يكون هناك حد لرقيهم، ولكننا ويا للأسف لا نقوم بواجبنا، بل الواقع أننا نتخذ أطفالنا ألعوبة لنا، نحن نزين أجسامهم بالملابس الجميلة ونحليهم بالذهب والمجوهرات ونملأ بطونهم بالحلوى: ونفسد عاداتهم بحنيننا المتناهي وعطفنا الكاذب من منشئهم ونتركهم يسرحون ويمرحون على أهوائهم متأثرين بعوامل الحب الكاذب.

وما دمنا نحن نعبد بكل شقاء شهواتنا ونسير سيراً معوجاً ونعيش في الكل والوساخة فهل من العجب أن اتبع أولادنا خطواتنا وأصبحوا ضعفاء أشراراً أنانيين كسالي عباد الشهوة سيّئ الأخلاق مثلما؟ فليتدبر جميع الآباء والأمهات جيداً هذه المسائل لأن عليهم وحدهم يتوقف مستقبل البلاد.

الباب العاشر
بعض الحوادث الفجائية

الغـرق

نتوجه الآن إلى بعض الحوادث الفجائية الكثيرة الوقوع وطرق معالجتها:

إن المعرفة بهذه الأمور ضرورية جدا لكل إنسان ليتمكن من المساعدة في الوقت اللازم ويمنع ضياع كثير من النفوس الثمينة، حتى إن الأطفال يجب أن يعلموا ما ينبغي أن يفعل إزاء هذه الحوادث ليشبوا على عواطف الرحمة والكرم والتفكر والتأمل.

لنبحث أولا في الغرق:

بما أن الإنسان لا يمكن أن يعيش بدون الهواء أكثر من خمس دقائق لذلك يموت الغريق سريعا، فإذا أخرج من الماء يجب الاهتمام به حالا قبل أن تذهب حياته بالكلية، ولهذا الغرض يجب السعي لشيئين خاصة، وهما تدفئة الغريق، وإيجاد التنفس الصناعي فيه.

لا ينبغي أن ننسى أن هذه المساعدة الأولية تعمل على حافات البرك وشواطئ الأنهار حيث لا تتيسر جميع الأشياء الضرورية لذلك، وإن هذه المساعدة تكون مفيدة كثيراً إذا كان هنالك على الأقل رجلان أو ثلاثة، يجب أن يكون المساعد الأول فطنا نشاطا، قوي الجأش لأنه إن ضيع ثبات نفسه فكيف ينفع غيره؟ وكذلك إن أخذ الحاضرون يتجادلون في طرق المعالجة فيضيعون الوقت ويقضي على الغريق ولذلك يجب أن يقود الجماعة في العمل أحزم رجالها ويتبعه الآخرون بكل دقة.

إذا أخرج الغريق من الماء يجب المبادرة إلى نزع ملابسه المبلولة وتنشيف جسده، ثم ينوم مبطوحا على بطنه، وتجعل يداه تحت جبهته، ثم يضع الممرض يده تحت صدره ويعصر مافي داخل بطنه من الماء والتراب، وعند ذلك يخرج الغريق لسانه بنفسه خارج فمه فيقبض عليه بمنديل ولا يترك ليعود إلى مكانه حتى ترجع إليه حواسه، وعند ذلك يقلب على ظهره حالا بحيث يكون رأسه وصدره أعلا قليلا من رجليه، ثم يجثو عند

رأسه أحد الحاضرين ويشد ذراعيه ويمدهما ويرفعهما بسهولة من الجهتين فتعلو بهذه الطريقة أضلاعه ويتمكن الهواء الخارجي من الدخول في الصدر.

وعند ذلك تعاد يداه بسرعة وتوضع فوق صدره لتضغط عليه وتساعد على خروج الهواء، وكذلك يرش بالماء الساخن والبارد على صدره، ويجب تدفئة الغريق بالناس إن أمكن إيقادها حوله وإلا فيغطى جسده بجميع الملابس المتيسرة، ويدلك دلكا جيدا لتعود إليه الحرارة.

كل هذا يجب عمله مدة طويلة بدون استسلام لليأس، فقد عملت في بعض الحوادث هذه الأشياء إلى بضع ساعات قبل أن يعود الغريق التنفس، فإذا ظهرت بوادر الإحساس فينبغي أن يسقى حالاً شراباً ساخناً، وإن عصير الليمون في الماء الساخن أو مغلية القرنفل أو الفلفل الأسود أو قشر شجر الفار يكون نافعا في هذه الحالة وكذلك قد تنفع رائحة التبغ، ويجب منع الناس من الازدحام حول الغريق لئلا ينحبس الهواء.

إن علائم الموت في الغريق كما يلي:

الوقوف التام للتنفس وضربات القلب والنبض ويعرف ذلك بوضع ريشة قرب أنفه فلا تتحرك وتبقى واقفة على حال، أو مرآة أمام فمه فلا ترطب بنفسه، وتبقى العينان شاخصتين ونصف مفتوحة، ويتصلب الفكان وتتقلص الأصابع ويقف اللسان بين الأسنان، ويميل الفم إلى الأمام، ويحمر الأنف، ويصفر الجسم.

إن ظهرت جميع هذه العلائم في وقت واحد فيمكننا أن نحكم بموته، ولكن قد شوهد في بعض الحوادث النادرة أن الحياة باقية بعد وجود جميع هذه العلائم فعلم أن الجزم بالموت إنما يكون إذا أخذ الجسم في الفساد والانحلال، فعلى هذا لا يصح ترك الغريق للضياع إلا بعد استعمال جميع الطرق المفيدة مدة طويلة.

الحرق:

إذا اشتعلت ملابس رجل ففي أكثر الأحيان نحن نجزع ونفزع، فعوضا من أن نساعد المسكين، نزيد الطين بلة، ولذلك يجب علينا أن نعرف تماماً ما ينبغي عمله في مثل هذه الحوادث.

إن الذي تشتعل النار في ملابسه، لا ينبغي له أن يدهش ويفقد ثباته، فإن كانت النار في طرف واحد من الثوب، يجب الضغط عليه باليد وفركه حالا، ولكن إن كانت قد امتدت إلى أكثر الثوب أو كله فعليه أن يلقي نفسه حالا على الأرض ويتمرغ عليها تمرغا.

وإذا وجد ثوب سميك فليلفه على جسمه حالا ويرش عليه الماء إن كان حاضرا، فإذا انطفأت النار تجب المبادرة إلى البحث عن آثار الحروق لمداواتها، إن الثوب يلتصق عادة في الأماكن المحروقة في الجسم ولكن لا ينبغي نزعه بالقوة بل يقرض بلطف بالمقص، ويترك المكان المحروق على حاله مع غاية الاحتياط حتى لا ينسلخ الجلد، ثم تستعمل بعد هذه مباشرة اللبخة الطينية الطاهرة في جميع هذه الأماكن وتربط على كل منها بعصابة.

إن اللبخة تخفف الحرق كثيرا وتسهل على المريض آلامه، وهي تستعمل كذلك على الأماكن التي التصق بها الثوب فإذا أخذت بها الثوب فإذا أخذت تجف تغير حالا، وليس هناك سبب للتخوف من مس الماء البارد.

ولكن إن لم يتيسر هذا الإسعاف الأولي، فالنصائح الآتية تفيد كثيرا:

يبلل ورق الموز الأخضر بزيت الزيتون جيدا أو الزيت الحلو ويوضع فوق الحرق، ولو لم يتيسر ورق الموت فتستعمل قطعة من الثوب النظيف الجيد، وكذلك مزيج من زيت الكتان وماء الجص في مقدار واحد يأتي بنفع عظيم، إن قطعات الثوب إذا لصقت بالحروق يمكن إزالتها بسهولة ببلها بمزيج من اللبن الفاتر والماء، إن العصابة الزيتية الأولى يجب أن ترفع بعد يومين، ثم تستعمل العصابات الجديدة كل يوم، إن تكونت الغراغر على الجلد المحروق يجب فقؤها ولكن سلخ جلدها ليس بضروري.

وإن احمر الجلد فقط بسبب الحروق فليس هنالك علاج أنفع من استعمال اللبخة الطينية، إن احترقت الأصابع فيجب الاحتياط عند استعمال اللبخة الطينية بأن لا يلمس بعضها بعضا، وهذا العلاج نفسه يستعمل كذلك في حوادث الحرق من الحوامض وينفع نفعاً عظيماً جداً.

نهش الحية:

شاعت بيننا أوهام لا تحصى في شأن الحيات، فقد زرعنا من الدهور السالفة الخوف الشديد في نفوسنا منها، حتى إننا نخاف من مجرد ذكر اسمها، والهندوس يعبدونها، فقد خصصوا من كل سنة يوما لهذا الغرض وسموه (ناغ بنجمي).

وقد بلغ بهم الوهم إلى أن أخذوا يزعمون أن الأرض إنما قامت بإعانة الحية الكبرى المسماة (سيشا) ويسمون الإله (وشنو) بـ (سيشا شائي) لأنهم يعتقدون أنه ينام فوق ظهر آله الحية، وإن الإله (سيوا) يعلق في عنقه عقدا من الحيات حتى أنه ضرب المثل بذكاء الحية وعقلها، فإذا عسر فهم شيء قالوا هذا ما لا يمكن أن يفسره حتى صاحبة الألوف من الألسنة، كناية عن الحية (أدي سيشا) اعتقادا بقوة شعورها ودقة عقلها، وقد زعموا أن الثعبان (كركولاكا) قد نهش الملك (نالا) وشوه وجهه لئلا يتعذب أثناء سياحته في الغابات بسحر السحرة، ومثل هذه الأوهام توجد في الأمم المسيحية الغربية أيضاً فيصفون بالإنكليزية عقل الرجل ودهائه بأنه كالحية، وقد قيل في التوراة إن الشيطان قد اتخذ صورة الثعبان ليغوي حواء.

والسبب الحقيقي في هذه العبادة هو الخوف من الثعبان لما نراه من سرعة موت الذين يسري السم في أجسادهم سريعا من الملدوغين، وفكرة الموت تريعنا ولذلك نخاف حتى من اسم الثعبان، ولو كان خلقا حقيرا لما عبدناه بسهولة.

أما علماء العرب اليوم فيقولون أن الحية ليست إلا خلقا شريرا، ويجب قتلها أينما وجدت، وقد أثبتت الإحصاءات الرسمية بأنه لا أقل من عشرين ألف نفس يموتون سنوياً في الهند من نهش الثعابين والحيات، والحكومة تجازي على قتل كل ثعبان سام بجوائز، ولكن لم يثبت حتى الآن أن البلاد استفادت من ذلك شيئاً، لقد علمنا بالتجربة أن الحية لا تلدغ أبداً تعدياً وبطراً، بل إنما تفعل ذلك منتقمة إذا أوذيت وأقلقت.

أليس هذا وحده يثبت عقلها؟ أو على الأقل عصمتها؟ إن السعي لتطهير الهند أو أي قسم منها من الثعابين سعي مضحك وعبث يشبه السعي لمحاربة الهواء، قد يمكن منع الثعابين من الدخول في مكان خاص بطريقة علمية للقتل والهلاك، ولكن

هذا العمل لا يمكن القيام به في بلاد واسعة، إن مهمة منع حوادث النهش في قطر عظيم مثل الهند بقتل عام للحيات حماقة بحتة من أصلها.

لا ينبغي لنا أن ننسى ابدا أن الثعابين أيضاً من خلق الله خالقنا وخاص جميع المخلوقات، إن حكمة الله لا يمكن معرفتها ولكن لا يجوز أن نثق بأنه تعالى لم يخلق الحيوانات المفترسة كالأسد والنمر، أو السامة كالحيات والعقارب، إلا لأجل أن يتيسر له هلاك النوع الإنساني، لو تجتمع الحيات في مؤتمر لها وتحكم بأن الإنسان ما خلقه الله إلا ليبيدها ناظرة إلى أنه يقتلها حيث يجدها، فهل نحن نوافقها في قرارها؟

كلا ثم كلا! فهكذا نحن أيضاً مخطئون في عدنا الثعبان عدوا طبيعيا للإنسان، إن ST. FRANCIS الكبير الذي كان تعود السياحة في الغابات لم يتأذ قط بالثعابين ولا الحيوانات المفترسة، بل إنها كلها قد عاشت معه بكل محبة وألفة، وهكذا الألوف من رهبان الهندوس يعيشون في غابات الأسود والنمور والثعابين ولم نسمع قد أن هذه الحيوانات قتلتهم.

قد يعارضنا معارض بأنهم يقتلون في الغابات ونحن لبعدنا الكثير عنهم لا نسمع ذلك، سلمنا، ولكن مما لا يمكن المارة فيه هو أن عدد هؤلاء الرهبان الذين يعيشون في الغابات لا يكاد يذكر أمام عدد الثعابين والحيوانات المتوحشة، فلو كانت هي عدوة طبيعية للإنسان لفتكت بهذا النوع من الناس فتكا ذريعا ولأهلكتهم بسرعة عظيمة، لأنهم لا يحملون معهم أسلحة يمكن أن يدفعوا بها عن أنفسهم حملاتها، ولكنا نرى أنهم لم يفنوا مطلقا، فيمكننا أن نستنتج من هذا أن الثعابين والحيوانات المتوحشة تتركهم يعيشون في الغابات بدون أن تؤذيهم.

وإن قد تشبعت بعقيدة في هذا الشأن وهي أنه ما دام الإنسان لا يعادي خلقا فإنه كذلك لا يعاديه أحد، إن الحب هو أكبر صفات الإنسان ومميزاته حتى إنه إذا خلت منه عبادة الله تعالى فلا تكون إلا شيئا فارغا، وهو بالاختصار أصل الأصول لجميع الأديان بلا استثناء.

ثم لماذا لا نعد شراسة الثعابين والحيوانات المتوحشة مجرد نتيجة وانعكاس لطبيعة الإنسان نفسه؟ وهل نحن أقل فتكا منها.؟ أليست ألسنتنا سامَّة كأسنان

الثعابين؟ ألسنا نحن أيضاً نهاجم أخواننا المعصومين كما تفعل الأسود والنمور مثلا بمثل؟

تنادي جميع الكتب المقدسة بأن الإنسان إذا خلي من الشر تأخذ سائر الحيوانات الأخرى في المعيشة معه بسلام، وما دامت نار الحرب والعداوة والبغضاء تتأجج في صدورنا ونحن نفترس بني جلدتنا كما تفترس الذئاب الغنم، فلا ينبغي لنا أن نتعجب إن راينا مثل ذلك يجري فيما حولنا من الدنيا.؟

وهل هذه الدنيا الخارجية إلا انعكاسا للدنيا الداخلية في أدمغتنا؟ فإذا نحن غيرنا طبعنا فلا بد أن تتغير الدنيا في سلوكها معنا، إلا نرى نحن هذه الوحوش تسالم أولئك الناس الذي أصلحوا نفوسهم وقبضوا على أزمة شهواتهم بيد حديدية، أو تعاملهم بضد ما تعامل به غيرهم به؟

إن هذا لسر كبير لخلق الله وكذلك للمسرة الحقيقية، إن مسرتنا وأحزاننا تتوقف تماما على أنفسنا، نحن لا نحتاج إلى أن نتكل في هذا الأمر على أناس آخرين.

إنَّ عذرنا في أطالة الكتابة في مسألة النهش هو أننا أحببنا عوضاً من أن نصف مجرد العلاج له، أن نتروى قليلاً في المسألة ونتبين أحسن طريقة للخلاص من مخاوفنا الوهمية، وإني لو لم يسلم بصحة ما كتبته إلا واحد من القراء ويعمل بها أرى أني قد جوزيت جزءا حسنا على تعبي، ثم إن غرضنا من كتابة هذه الصفحات ليس مجرد عرض الأصول الصحية المسلَّم لها عامة، بل الغوص إلى قعر المسألة والبحث في الأصول الأساسية الأصلية للصحة.

إن المكتشفات الحديثة قد أثبتت بأن الإنسان الصحيح التام الصحة- وهو الذي لم يفسد دمه بكثرة الحرارة، والذي غذاؤه جيد صحي- لا يتأثر حالا بسم الثعبان، وأن تأثيره يكون سريعاً وخطراً في جسم من أفسد دمه بالخمر أو الغذاء الرديء، وقد توسع في هذا المعنى أحد الأطباء حتى قال: إن دم الرجل الذي لا يأكل الملح وما شاكله بل يقتصر على تناول الثمار وحدها يبقى دمه نظيفا نظيفا، حتى إنه لا يمكن أن يؤثر فيه أي نوع من السم تأثيرا ما، إني ما جربت هذا الأمر تجربة كافية حتى أجزم بصحته لأن الرجل الذي يترك الملح وأمثاله من الأشياء سنة

أو سنتين فقط لا يمكن أن يقال أنه وصل على ذلك الحد من الصيانة والمناعة، لأن الدم الذي قد فسد وتسمم بعمل رديء دام سنتين كثيرة لا يتأذى رده على حالته المعتدلة من الطهارة في مدة وجيزة.

لقد ثبت بالتجارب أن الإنسان يتأثر بالسم إذا كان في حالة الغضب أو الخوف أسرع بكثير من تأثره في حالته الاعتيادية، كل منا يعرف كيف يزيد الخوف والغضب دقات القلب في الحالة الاعتيادية، وكلما كثرت دورة الدم في الشرايين يزداد تولد الحرارة كثرة، ولكن الحرارة التي تتولد من الانفعالات الخبيثة ليست صحية بل مضرة للغاية، وليس الغضب إلا نوعا من الحمى، فأحسن ترياق لنهش الثعبان هو استعمال الغذاء الصحي المعتدل، وتطهير المخ من نوازع الشر كالغضب والخوف، واجتناب توسع المجال للذعر والرعب، والثبات والثقة التامة بالقوة الواقية، وضبط النفس والقوى، مع الاعتماد على الله والإيمان بأن أنفسنا في يده سبحانه وبأن المدة الوجيزة من الحياة التي قدرها لنا لا يمكن بحال من الأحوال أن ينقصها أحد أو يزيدها هذه هي صفات الحياة الطاهرة المقدسة.

إن الدكتور فيترسومان مدير متحف (ثغر أو مرفأت ليصابات) قد أنفق قسطا كبيرا من حياته في تعرف أحوال الحيات ودرس طبيعتها وخواصها، وهو يعد حجة كبيرة في النهش وعلاجه وهو يقول لنا في بيان نتيجة تجاربه العديدة التي لا تحصى: إن أكثر ميتات النهش المزعومة هي في الحقيقة نتيجة للخوف والمعالجات الخاطئة التي يستعملها المتطببون.

يجب أن نتذكر دائماً أن بعض الثعابين ليست سامة، وإن نهش السام منها ليس فيه خطر مباشر، على أن هذه الثعابين لا تجد دائما فرصة لإفراغ سمها في جسم الملدوغ وقت النهش، ولذلك ينبغي ألا نجزع إذا نهشنا ثعبان سام مادام العلاج السهل جدا متيسرا ويمكن أن نستعمله بأنفسنا بدون استعانة بأحد وهو:

يجب أن يربط ما فوق محل النهش مباشرة ربطاً جيداً بعصابة تشد شداً تاماً بإدخال قلم الرصاص أو عود آخر وتزوى به لئلا يصعد السم من طريق العروق ثم يجب أن يشق الجرح شقاً بمقدار نصف قيراط في العمق برأس سكين مرهف ليتمكن الدم

من الخروج بكثرة ثم يملأ بمسحوق أصهب اللون أسود أحمر يباع في الأسواق يسمى PATASSIUM PERMANGANAT وإن لم يتيسر ذلك فيمص محل اللدغ مصّاً جيداً ويبصق الدم، وسواء كان الماص هو المصاب أو غيره فكله جائز إلا أنه لا يجوز أن يكون الماص في فمه جرح لئلا يسري إليه السم.

إن هذا العلاج يستعمل خلال سبع دقائق من وقوع الحادثة أي قبل أن يجد السم وقتا للصعود والانتشار في الجسم، وإن الدكتور الألماني السابق الذكر الذي أخصي في العلاج الترابي يدعي كما مر أنه عالج النهش بدفن المنهوش في حفرة جديدة بالتراب، وإني وإن كنت ما جربت التراب في النهش ولكني أعتقد بدون شك نفعه بتجربتي إياه في حوادث أخرى.

وبعد استعمال PATASSIUM PERMANGANAT أو مص الدم يجب أن تستعمل لبخة طينية سميكة بقدر نصف قيراط وكبيرة تكفي لتغطية المحل المنهوش وما حوله تماما، يجب أن تبقى في كل بيت كمية من التراب المطحون المصفى جيداً في صفيحة معدة لاستعمال اللبخة، ويعرض التراب دائما للشمس والهواء ويحافظ عليه من الرطوبة، وكذلك يجب أن تبقى العصابات الصالحة لذلك من القماش مهيأة لتستعمل عند الحاجة حالا، إن هذه الأشياء تكون نافعة لا في النهش فقط بل في حوادث كثيرة أخرى.

إذا فقد المنهوش شعوره أو ظهر أن التنفس قد انقطع فعملية التنفس الصناعي التي قد ذكرت في شأن الغريق تستعمل هنا أيضاً، وكذلك الماء الساخن أو بالأولى المغلي فيه القرنفل وقشر شجرة الغار فإنه ينفع جدا لاستعادة الشعور، يجب أن يبقى المنهوش في الهواء الطلق ولكن إن ظهر أن الجسم أخذ يبرد فتستعمل قنينات الماء الساخن أو يدلك الجسم بقطعة من الفلالين المبلولة بالماء الساخن المعصورة لتوليد الحرارة.

لسع العقرب:

يقول المثل السائر عندنا (لا يبتلي الله أحد بوجع لدغ العقرب) فهذا يظهر شدة الوجع، والحقيقة أن هذا الوجع أشد من نهش الحية ولكنا لا نخاف منه كثيراً لأنه أقل

خطراً منه بكثير، ولا شك كما قال الدكتور مور إن الرجل الطاهر الدم تماماً ينبغي أن يكون خوفه قليلا من إبرة العقرب لأنه لا يتأذى بها إلا قليلاً.

إن علاج اللسع سهل، يجب أن يشق الموضع الملدوغ برأس سكين حاد ويمتص الدم مصا، إن عصابة صغيرة تشد بقوة فوق المكان الملدوغ لتمنع السم من الصعود وللبخة الطينية تخفف الوجع حالاً.

نصح بعض الكتاب بربط خرقة سميكة مبولة بمزيج من الخل والماء في نسبة واحدة فوق الموضع الملدوغ، أو يبقى هذا المكان وما حوله مغموسا في ماء الملح ولكن اللبخة الطينية أحسن علاج ويمكن أن يجريها بنفسه كل من قدر عليه أن تلدغه العقرب.

يجب أن تكون اللبخة سميكة جدا حتى إن الرطلين من التراب أيضاً لا يعدان كثيرا، إذا كان الملدوغ في الاصبع مثلاً فاللبخة تستعمل إلى المرفق، وإن إبقاء اليد مغموسة لمدة في طين رخو في إناء كبير نظيف يخفف الوجع أيضاً.

إن لدغ أم أربع وأربعون وغيرها من الحشرات يجب أن يعالج بعلاج العقرب نفسه.

الخاتمة

لقد فرغت من كل ما أردت أن أقوله في موضوع الصحة، والآن أريد أن أقول لقرائي قبل أن أودعهم كلمة في زيادة البيان لغرضي في كتابة هذه الصحائف.

لقد كررت نفسي أثناء كتابتي هذا السؤال: وهو لماذا أكتب أنا هذا الكتاب دون سائر الناس، هل هناك مبرر لرجل مثلي لم يتعلم الطب ولم يتقن -كما لا يخفى- المسائل التي جاءت في هذه المباحث أن يحاول تأليف مثل هذا الكتاب.

إن عذري في ذلك هو أن علم الطب نفسه مبني على تجارب وعلم ناقص وأكثره تخرص محض، وهذا الكتاب على كل حال ساقني إليه أطهر الأسباب وأقدسها، إني لم أبذل جهدي في بيان المعالجات للأمراض مثل ما بذلت لبيان طرق الوقاية منها، وإن قليلا من التأمل يثبت أن الاحتياط وتوقي المرض أمر سهل بالنسبة (إلى تشخيص الأمراض ومعالجته) وهو لا يتطلب علماً خاصاً وإن كان العمل بهذه الأصول ليس بهين بلا ريب، كان غرضنا أن نبين اتحاد الأصول والعلاج لجميع الأمراض، ليعرف الناس معالجة أنفسهم بأنفسهم إذا دهمتهم الأمراض كما يحصل كثيرا مع تنبيه كبير لمراعاة أصول الصحة.

وهنا يرد بسؤال:

هل الصحة الجيدة ضرورية إلى هذا الحد حتى يهتم لهذا هذا الاهتمام الكبير؟

إن سيرتنا المعاشية تثبت أننا لا نقيم للصحة وزنا كبيرا ولكنا إن كنا نرى الصحة التمتع والتلذذ بالشهوات أو لنفتخر بحسن جسمنا ونعده غاية من حيث هو فأحسن بكثير من هذه الحالة أن نشوه أجسامنا بلحم رديء بالسمن المفرط وما شاكله من المشوهات والمفسدات له.

إن الأديان كلها متفقة على عد الهيكل الإنسان مسكنا لله سبحانه وتعالى، إن الرب قد وهبنا الجسم لنستعمله في طاعته ونعبده به عز وجل عبادة خالصة لوجهه، ولذلك وجب أن نحافظ على طهارته، وأن لا نتركه عرضة للرجس ظاهرا ولا باطناً، لنرجع به إذا جاءت ساعة الرجوع إلى اللّـه سبحانه في نفس الحالة التي أخذنا فيها إذا

نحن وفينا بشروط المعاهدة لرضاء الرب فهو بلا ريب يجازينا ويجعلنا الوارثين لدار البقاء.

إن أجسام سائر المخلوقات قد وهبت القدرة وأعطيت آلات الإحساس كالبصر والسمع والشم وغيرها من الحواس، ولكن الجسم الإنساني قد فضل عليها جميعا، ولذلك نسميه نحن الهنود (بالمعطي لسائر الخيرات) إن الإنسان وحده يستطيع عبادة الله بالعلم والفهم، وإذا خلت العبادة من الفهم فهي ليست بعبادة حقا، ومعلوم أن العبادة إذا بطلت يستحيل أن نجد المسرة الحقيقية.

لا يمكن أن نستخدم الجسم في الخدمة حق الخدمة إلا إذا حسبناه معبدا لله وسخرناه لعبادته تعالى، وإلا فهو ليس بأشرف من ظرف وسخ من العظام واللحم والدم بل الهواء الذي يخرج منه شر من السم.

إن الأشياء التي تخرج من مسام الجسم وغيرها من السبل الدنسة لا نستطيع أن نمسها، بل لا نتصورها بدون اشمئزاز، ولابد للمحافظة عليها نظيفة من جهد وعناء، أفليس من العار الكبير أن نتعمد على الكذب والغش وأعمال الفسق، بل ما هو شر منها لأجل شهوات هذا الجسم الضعيف، أو ليس من الخزي المخجل أن نهتم هذا الاهتمام الكبير للمحافظة على هذا الجسم المهين لنتمكن من الدناآت والفسوق؟

إن هذه هي الحقيقة العارية لجسمنا، وإن أحسن الأشياء وأنفعها أيضاً قد أودعت فيها قابلية لإظهار الشر والمصائب ولولاها لما سهل علينا أن نقدرها حق قدرها في قابليتها للصلاح والخير، فنور الشمس الذي هو منبع الحياة والذي لا نستطيع أن نعيش بدونه ساعة واحدة من الزمن، يصلح لأن يحرق جميع الكائنات ويجعلها رمادا، ويقدر الملك أن ينفع رعاياه نفعا عظيما كما يمكن أن يكون سبباً للعذاب الأليم، كذلك يمكن أن يكون الجسم خادماً جيداً، ولكن إذا أصبح هو الحاكم فقوته للشر فوق كل حد.

إن بين العقل والشيطان حربا عوانا في أنفسنا للاستيلاء على جسمنا، فإن غلب العقل يصبح الجسم آلة نافعة للخير، وإذا غلب الشيطان يصير مثالا للشرور والفسوق، وإن جهنم نفسها تكون خيرا من الجسم المسخر للفسوق، المملوء بالأوساخ، المثير للروائح الكريهة، الذي تستعمل أرجله وايديه، في الأعمال القبيحة،

الذي يستعمل فمه في أكل الأشياء التي يجب أن لا تؤكل، ولسانه في التكلم بأمور يجب أن لا يتكلم بها، وعينه في النظر إلى الأشياء التي يحرم النظر إليها، وأذنيه في سمع الأشياء التي يحظر سماعها، وأنفه في شم الأشياء التي لا ينبغي شمها.

وإذا كان لا يوجد أحد يختار النار على الجنة، فالعجب كل العجب إن حسبنا الجسم الذي جعلناه بأنفسنا أشر من جهنم حسنا كالجسم المطهر يستحق الجنة، ما أقبح كبرنا وزهونا، وما أحط إدراكنا في هذا الأمر، إن الذين جعلوا مثواهم كالكنيف لابد من أن يجنوا ثمر حماقتهم، وهكذا شأننا إذا كان جسمنا بالحقيقة يد الشيطان ونحن نحسب أننا نتمتع فيه بالسعادة الحقيقة، فيجب أن لا نلوم إلا أنفسنا إذا فاجئتنا العواقب المريعة التي لابد من وقوعها.

والحاصل إن قصدنا في هذه الصحائف أن نعلم هذا الحق الأكبر، وهو أن الصحة التامة إنما يمكن نيلها بالعيشة الخاضعة للسنن الإلهية والمضادة لنزعات الشيطان، إن المسرة الحقيقة بدون الصحة الحقيقة، والصحة الحقيقة مستحيلة بدون أن يملك الإنسان نفسه ويتغلب على هواه.

إن الحواس كلها تخضع لنا بنفسها إذا تغلبنا على اللذة، إن من غلب على حواسه فقد غلب على الدنيا كلها، واصبح جزءا من الله تعالى.

لا يمكننا أن نعرف (راما) بقراءة (رمائن) أو كرشنا بقراءة (غيتا) أو الله بقراءة (القرآن) أو المسيح بقراءة (الإنجيل) بل الطريقة الوحيدة لمعرفة هؤلاء المقدسين هي إيجاد أخلاق طاهرة عالية، وإن الأخلاق ملكات يطبعها في النفس العمل الصالح، والعمل الصالح مبني على الإخلاص، فالإخلاص إذن هو المنبع والأساس الحقيق لجميع الأشياء الكبيرة الحسنة فإذن البحث بدون خوف وتردد عن المثل الأعلى الإخلاص والصدق هو مفتاح الباب الموصل للصحة الحقة كما هو مفتاح لكل شيء غيرها.

وإني إن نجحت – مهما كان مقدار نجاحي قليلاً– في بيان هذه الحقيقة الكبرى لقرائي فأكون قد فزت ببغيتي من تحرير هذه الصفحات.

كان الفراغ من الترجمة في ١٨ سبتمر سنة ١٩٢٤م.

الفهرس



دائرة المعارف الهندية

من منشورات دائرة المعارف الهندية

المؤسس ورئيس التحرير: محمد سعيد الطريحي

- أعلام الهند
- ملوك حيدر آباد
- المملكة النظامية وأسرار الإسماعيلية المستترة
- تحفة المجاهدين في أحوال البرتغاليين
- الشيعة في العصر المغولي
- عجائب الهند (بره وبحره وجزائره)
- أخبار الهند والصين
- المملكة البهمنية
- المملكة العاد لشاهية
- أوراق الذهب
- الرامايانا (ملحمة الإله راما)
- تحية الهند (الهند في الشعر العربي)
- ديانة السيخ
- السيخ تاريخهم وعقائدهم
- مصادر الدراسات الهندية
- طاغور (شاعر الهند الملهم)
- أطلس الخطوط والكتابات الإسلامية
- أفلاطون والأوبانيشاد
- مملكة رامبور
- سلامة الروح والجسد للمهاتما غاندي
- الفاطميون والعالم
- الحساب الهندي
- الوقف الهندي في القدس الشريف
- مملكة الجك في كشمير
- أسد الله غالب (شاعر الهند)
- اللواتية الحيدر آبادية
- جماعة الخوجة
- مملكة أوده
- مملكة كجرات
- تاريخ اليميني
- سبحة المرجان
- الزرداشتية
- الهندوسية
- فلوس الهند (قصة وقف خيرية أوده)
- رحلات إلى الهند
- تواريخ الهند

***

MAHATMA GANDHI

سلامة الروح وراحة الجسد

ليس مرادنا الحديث عن آثار ومآثر المهاتما غاندي الكثيرة، لكننا نريد أن نركز على تجاربه ونصائحه الصحية التي دونها في هذا الكتاب والذي دونه على فصول، ونشره في أخريات حياته، وقام أحد علماء الهند من المسلمين المخلصين للزعيم غاندي والمعجبين بأفكاره بتعريبه إلى اللغة العربية وهو مولانا عبد الرزاق المليح آبادي، بعد أن التقى غاندي وطلب منه الإذن بتعريب الكتاب، لينشره بين قراء العربية، وكم بينهم من الملايين الذين استهوتهم أفكار غاندي الإنسانية والسلمية، ولا بد أن يكون لهذا الأثر الذي دونه غاندي موقعه الطيب لدى الجمهور العربي المعجب بسيرة غاندي ونضاله بل إلى كل ما كان عليه غاندي من الآراء الممتازة في القضايا الاجتماعية والثقافية بالإضافة إلى آرائه الطبية التي جربها بنفسه وتضمنتها هذه الفصول المقدمة بين يدي القارئ الكريم.

قدم لنا غاندي في كتابه هذا دراسة للغذاء المفضل لديه ولمن يريد من البشر في اتباعه بهذه النصائح الذي كان هو أول من أخذ بها بذلك أنه درس الطعام دراسة متأنية توافق بواعثه وغاياته المختلفة، حيث أنه في قرارة نفسه ينزع إلى النسك ويحتاج إلى الطعام الذي يوافق حياة النسك التي اعتادها، ثم هو يقول بالعودة إلى الطبيعة وهذه العودة تقتضي بساطة العيش والرضا بأبسط الأطعمة وأقلها حاجة إلى عناية الطباخ وتعدد التوابل واختلاف الألوان.



للطباعة والنشر والتوزيع

لبنان - بيروت - ص. ب 25/309 - الغبيري
تلفاكس: 541980 1 961+ خليوي: 03/445510
E-Mail: daralrafidain@yahoo.com

تصميم الغلاف: م. جمال الأبطح